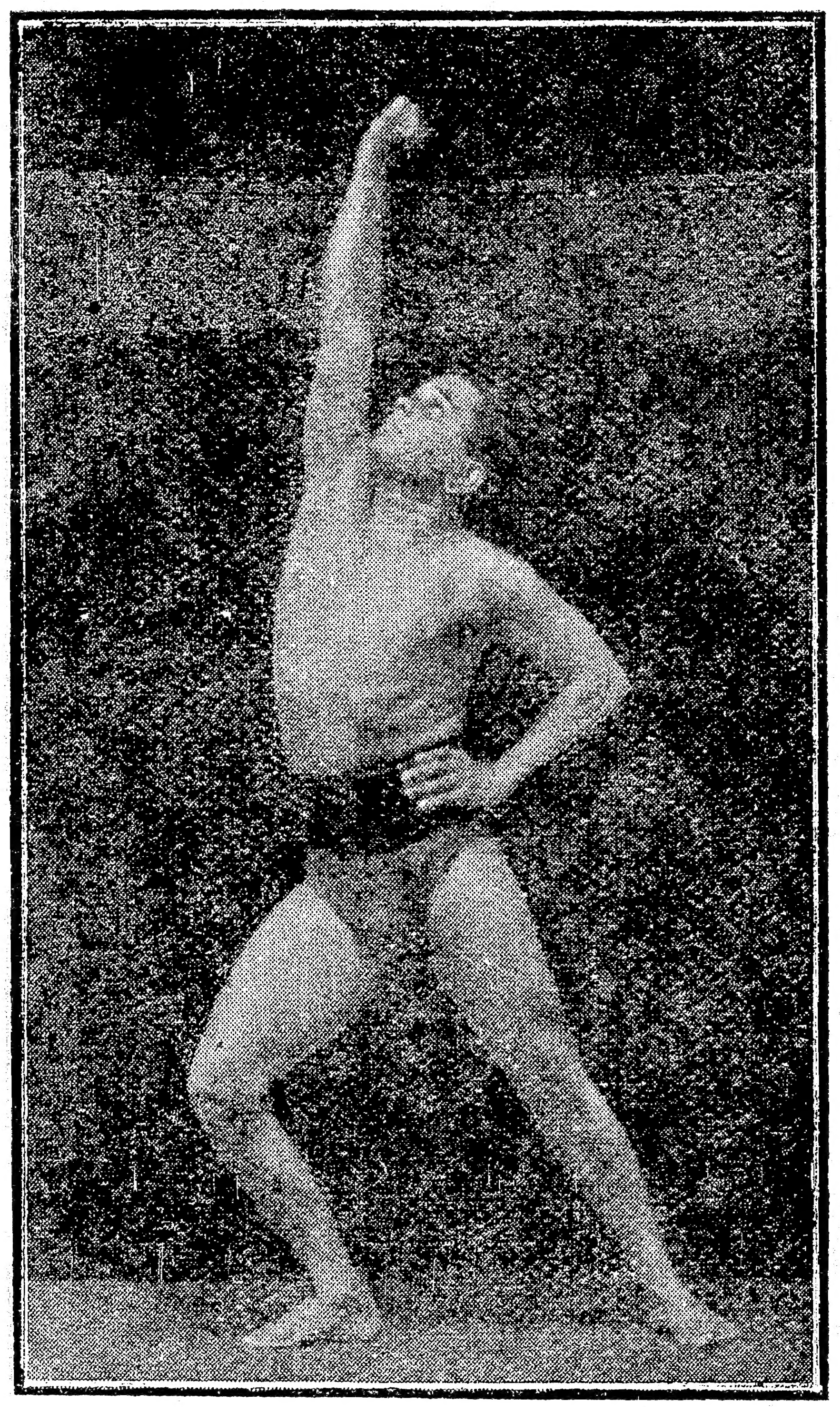
உடற்பயிற்சி
முதற்பாடம்



உடற்பயிற்சி பிரசாரசபை,

கீழச்சிவற்பட்டி,

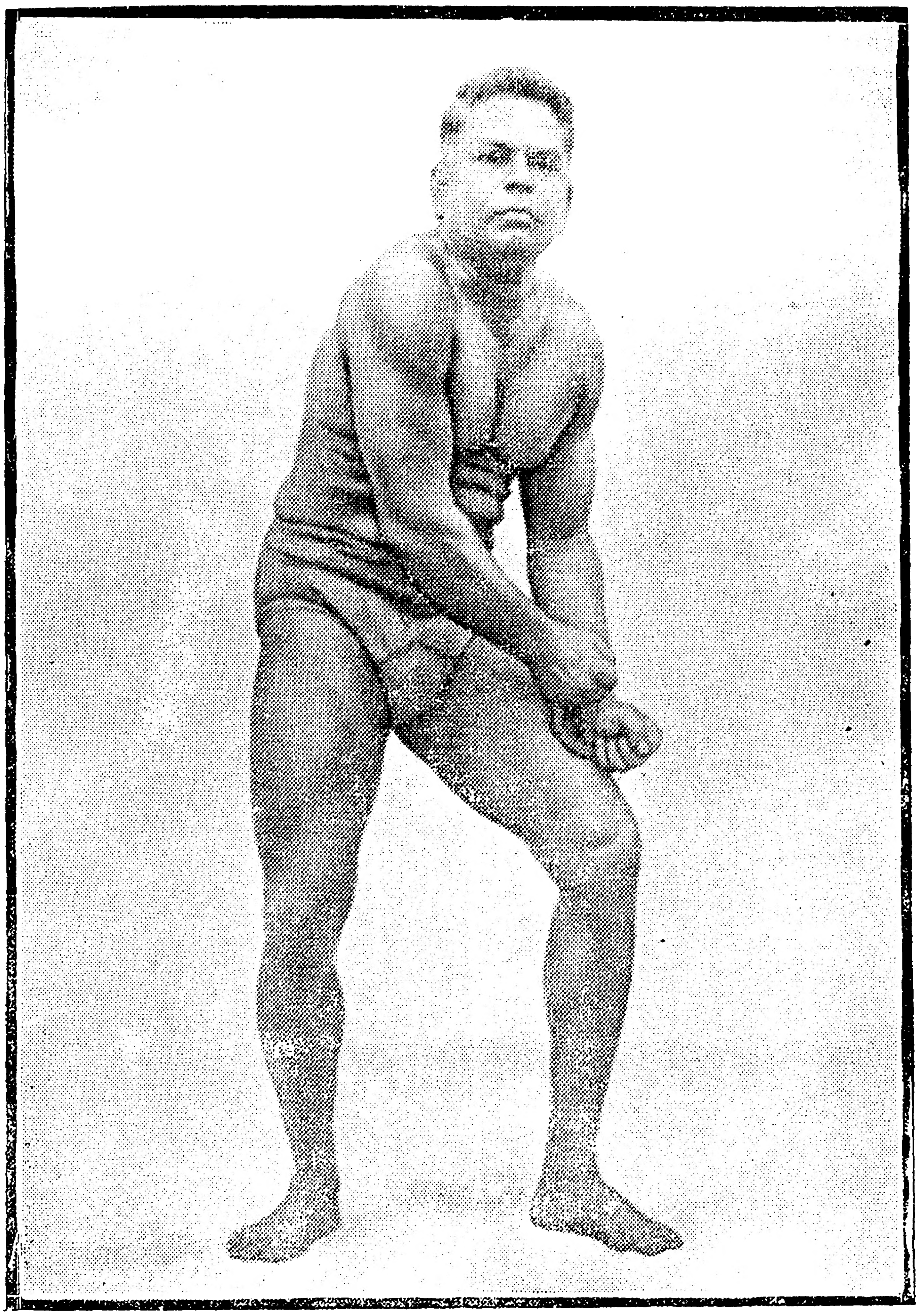
(இராமநாதபுரம் சில்லா.)

அங்கத்தினர்களுக்குமட்டும்.

மூன்றும் பதிப்பு

வெளியீடு :—17.

உடற்பயிற்சி முதற்பாடம்



உடற்பயிற்சி பிரசார சபை,
கீழச்சிவற்பட்டி
(இராமநாதபுரம் ஜில்லா)

பொருளடக்கம்.

முகவுரை

சில தலைமுறைகளாகவே உடற்பயிற்சி வழிகளை, சுக விதிகளில் சேர்க்க நாம் தவறிவிட்டோம். உடற்பயிற்சி உடம்பை உறுதிப்படுத்தி ஊக்கம் கொடுப்பதில் சிறந்ததெனக்கண்டார்கள் நம் முன்னோர்கள். மேலும் அவர்கள் பல வித பயிற்சிகளை நித்திய வாழ்க்கையிலும் கொண்டார்கள். நாம் சில தலைமுறைகளாக அவ்வழிகளைப் பின்பற்றாமல் புறக்கணித்து வந்திருக்கிறோம். அதன் பயனாக-பலவீனம், சோர்வு, தளர்வு, அற்பாயுள் முதலியவைகட்கு உட்பட்டிருக்கிறோம். பெரும்பாலும் நாம் உடல்நிலையில் தாழ்ந்திருக்கிறோம் என்பது முக்காலும் உண்மை. இக்குறைவைச் சரிப்படுத்துவதற்குச் சுகமுறைகளில் தலை சிறந்த உடற்பயிற்சி வாழ்வை மேற்கொள்ள வேண்டும். இல்லையேல் இத்தாழ்வைப் போக்கமுடியாது.

குழந்தைகள் வாழ்விலும், மாணாக்கர் வாழ்விலும், குடும்ப வாழ்விலும், பெரியார்கள் வாழ்விலும், பொதுவாக நமது சனசமுதாய வாழ்விலும் விறுவிறுப்பற்ற ஓர் அயர்வு கலந்திருப்பதை அறிஞர்கள் உணராமலில்லை. வாழ்க்கைப் படிப்பும் உடல் நலமுமற்ற மாணவர்கள் பெருகி வருதல் கண்கூடு. இச்சீர் கேட்டைப்போக்க சுகாதார அறிவும் உடற்பயிற்சி வாழ்க்கையும் இன்றி யமையாதன.

இப் புத்தகத்திலுள்ள பயிற்சி முறைகளைச் சிறுவர், சிறுமியர், ஆண்கள், பெண்கள், பெரியார்கள் எல்லோரும், காலம்-இடம்- சௌகரியம்-சக்தி முதலியவைகளுக் கேற்ற விதம் செய்யலாம். தினந்தோறும் அரைமணிநேரம் செய்வதால் கிடைக்கும் பயன் அருமையானது. நோய்க்காக அதிகப்பணம் செலவு செய்வதை நிறுத்தவேண்டுமானால் சுகவழிகளில் முதன்மை பெற்ற உடற்பயிற்சி முறைகளைக் கைக்கொள்ள வேண்டும். சக்திக்கும் வயதுக்கும் ஏற்ற விதம் படிப்படியாய் பயிற்சியை அளவு படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

தங்கள்,

லெ. சோமசுந்தரன்.

2. உடற் பயிற்சி

அன்பர்களே!நமது கல்வியில் உடற்பாது காப்புக் கல்வி முதலிடம் பெறவேண்டும். நல்வாழ்வுக்கு நல்லுடலே சாதனம். அரசர்கள் முதல் ஆண்டிகள் வரை நோயற்ற வாழ்வை வேண்டி யிருந்தனர். "நோயற்ற வாழ்வில் நான் வாழ வேண்டும்" எனப் பெரியார்கள் கூறி யிருக்கின்றனர். முயற்சிகளுக்கு இடையூறு செய்யும் நோய்க்கும்பலைத் தொலைக்க - அவைகளை ஒழிக்க - அவர்கள் கண்ட வழிகள் அனந்தம். சாதாரண மக்கள், தொழிலாளர்கள், செல்வர்கள், அரசர்கள், அறிஞர்கள், பெரியார்கள், சித்தர்கள், முனிவர்கள் எல்லோரும் நோய் வராமற் காக்கும் வழிதேடி யிருக்கின்றனர். "நோயற்ற வாழ்வினை வேண்டி-பெற்ற தாயற்ற சேய் போல் தவித்தனர் துறவோர்". துறவிகளும், உடலுறுதிக்கு விரோதமாய்ப் போர் செய்கின்ற நோய்க் கணங்களை அழித்து, நோயற்ற சுகவாழ்விற்காகப் பட்டுள்ள கஷ்டம், அதிக மென்றே அறிகிறோம். "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்". இது சாதாரணமாய் வழங்கும் ஒரு பழமொழி. இவைகளி லிருந்து நோயை எதிர்க்க-அல்லது தடுக்க-மேலும் வராமற் காக்க, நமது முன்னோர்கள் அரும்பாடு பட்டிருக்கிறார்கள் எனத் தெரிகிறோ மல்லவா? ஆனால் அவ்வெண்ணம் நமக்கு இல்லையா? இருக்கிறது; முயற்சி இல்லை; இருந்தாலும் மிகக்குறைவு. தேவையைப் பூர்த்தி செய்யும்படியான அளவில் இல்லை.

தற்காலத்தில் நமது உடற் பாதுகாப்பு, உயர்தர வைத்தியக் கல்லூரிகளில் பட்டம்பெற்ற வைத்தியர்களோடும், ஏராளமான பொருள் செலவில் நடக்கும் வைத்திய சாலைகளோடும் முடிந்து போகிறது. ஆனாலும் நாட்டு மக்கள் நோயைக்குத்தகை எடுத்து அற்பாயுளில் மாண்டு போவது உண்மைதான். இந்த உண்மைக்கு மாறாய் இருக்கும் சிலர் மனிதப் பதராய் இருந்து மடிந்துபோவதும் உண்மைதான். படிப்பு ஏறஏற வேகமாய்ச் சாகவேண்டும் என்பது விதிபோலும்! நாம் ஒரு தவறு செய்து வந்திருக்கி

றோம்; அவசியமென்று ஞாபக மூட்டினுல் அலட்சியமும் செய்திருக்கிறோம்; அதனுல்தான் நோய்க்களஞ்சியங்களாய் வாழ்கிறோம். அத்தவறு என்ன? மறந்திருப்பதென்ன? அலட்சியம் செய்த தென்ன? என்று அறிய ஆசைப் படுவோ மல்லவா? ஆம்! உண்மைதான்!! அதுதான் உடலுறுதிக்கலை!!!

உடலுறுதிக்குப் பலவித கலைகளைக் கண்டார்கள் நமது முன்னோர்கள். அவைகளில் நமக்கு முதலாவது தேவைப் படுவது உடற்பயிற்சிக் கலையேயாம். இக்கலை முற்காலத்தில் தற்காப்பு அல்லது தேசப் பாதுகாப்புக் கலைகளோடு பின் னிக் கிடந்தது. இப்போது இது சிறந்து வளர்ந்து ஒரு தனிக்கலையாகத் தலை யெடுக்கப் பார்க்கிறது. குற்றமில்லை; இட மளிக்கலாம்! அறுபத்து நான்கோடு அறுபத்தைந்தா கக் கூடச்செய்து விடலாம். இல்லை; வேண்டாதவைகளைக் குறைத்துவிட்டு, வேண்டியவைகளோடு சேர்த்துக் கொள்ள லாம்.

உடற்கூறு, உடலியல், உடல்நல வழி, உறுப்பியக்க முறை, இவைகள் குடும்ப வாழ்க்கை தொடங்கு முன்னரே அறிந்து கொள்ளப்பட வேண்டியவைகள். உடல்நலம் கேடுற்ற காலத்து இயற்கை முறைகளாலேயே திருத்திக் கொள்ளக் கூடுமாதலால் இச்சிறந்த பரிகார முறைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். உடலுறுதிக்கு உணவு, ஒழுக்கம், இதர சுக முறைகள் இன்றியமையாத தெனினும் உடற் பயிற்சியே உகந்த சாதனமாம். வாலிப வாழ்க்கையில் வளமிக நல்குவது, வனப்பளிப்பது, வன்மையைப் பெருக்கு வது முதலிய பல நலன்களை உடற்பயிற்சி தருதலால் அது பற்றி எவ்வளவு கூறினும் பொருந்தும். "வாலிபவனப்பு வளர்ந்தொளிர்ந்திடுங்கால் வயோதிக வாழ்வும் வளந்தந் திடுமே"

'வாலிபத்தில் அழகுக்கான செழுமை நலம் இயற்கை யாகவே கிடைக்கக்கூடியதாய் இருப்பதால் அதனை இளமை யிலே தேடிக்கொள்ளவேண்டுமென்பதும் தேடிக்கொண்டால்

அந்நலம் முதுமையிலும் பற்றிப் படருமென்பதும் கவிஞர் கருத்து. வளம், கட்டு, சக்தி இவைகளை அளிக்க வல்லதும், வாழ்வு நலங்களைப் பெருக்க வல்லதும்,உடற்பயிற்சியேயாம். நோய்களைப் போக்க வல்லதும் அவைகளைத் தடுக்க வல்லதும் உடற்பயிற்சியே யாம். பொதுவாக உடற் பாதுகாப்பு, தற்காப்பு, தேசப் பாதுகாப்பு, அறிவுப் பாதுகாப்பு, யாவிற்கும் உடற்பயிற்சி தகுதியளிக்க வல்லதாம். திறமை, நிர்வாக சக்தி இவைகளுக்கும் இது இன்றி யமையாததாம். சிறப்பாகச் சுக முறையிலிது முதலிடம் பெறுவதாம்.

உடற்பயிற்சிகளில் பலவிதம் உண்டு. அவைகள் சாதாரணப் பயிற்சிகள் சாத்திரியப் பயிற்சிகள் என இரு வகைப்படும். தொழில் முறையில் ஏற்படும் பயிற்சிகள், விளையாட்டுகளால் கிடைக்கும் பயிற்சிகள் சாத்திரிய முறைக்குப் புறம்பானவை. இவைகள் விரும்பும் தசைகளை நேரடியாக அதாவது குறிப்பாகத் தொழிற்படுத்தும் சக்தியற்றவை. பாதம் முதல் சிரம் வரையுள்ள எல்லா எலும்புகளையும், நரம்புகளையும், ரத்த நாளங்களையும், தசைகளையும், தோல்களையும், மூட்டுகளையும், நுண்ணிய உறுப்புக்களையும் ஒன்றுகூட விடாது ஒத்தியக்கி உயர் பயன் செய்யவல்ல பயிற்சி முறைகளே உடற்பயிற்சி எனப்படும். இத்தகைய சாத்திரியப் பயிற்சி முறைகளுக்கும், தொழில் அல்லது விளையாட்டுகளால் தற்காலிகமாக ஏற்படும் பயிற்சி முறைகளுக்கும் மிகுந்த வேற்றுமை கண்டுள்ளனர் உடற்கூறு நிபுணர்கள். தொழிலால் அல்லது விளையாட்டால் கிடைக்கும் பயிற்சிகள் உடற் பயிற்சியின் பாற்பட்டன என்றாலும் அவைகள் நேரடியாக உடற்பயிற்சிகள் எனப் பெயர் பெறுவதில்லை.

உடற்பயிற்சி விதங்களை இன்னும் ஆராய்வோம். (1) சாதாரண வீட்டு வேலைகள்; (2) வெளிகளில் ஓடியாடித் திரிவதால் கிடைக்கும் வேலைகள்; (3) வயல், தோட்டம் முதலியவைகளில் செய்யும் வேலைகள்; (4) விளையாட்டுகளால் பெறும் வேலைகள்; (5) சிலம்பம், மல்யுத்தம் போன்ற

வைகளால் ஏற்படும் வேலைகள்; (6) கவாத்து பஸ்கி தண்டால் போன்றவைகளால் அடையும் வேலைகள்; இவையாவும் தசைப் பயிற்சியின் பாற்பட்டன என்றாலும் சாத்திரியப் பயிற்சி முறைகளுக்குச் சில மாற்றங்கள் தேவை. குறைபாடுள்ள தசைப் பகுதிகளைக் குறிப்பாய் இயக்கி-நோய் கொண்ட தசைப்பகுதிகளை நுணுக்கமாய் அசைத்துத் தொழிற்படுத்தவல்ல முறைகளே சாத்திரியப் பயிற்சிகளாகும். இந்நவீன முறைகள் பல தற்போதுள்ள அறிஞர்களால் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகள் நுணுக்கமாகத் தசைகளை இயக்கி, குறைபாடான அங்கங்களை புனருத்தாரணம் செய்வதில் வல்லமைவாய்ந்தன. எப்போதுமே தேவைக்குத்தந்தவிதம் அவைகளை மேற்கொள்ளல் சாலவும் நன்று.

விளையாட்டுகளாலும் வேறு தொழில் முறைகளாலும் தற்செயலாய் ஏற்படும் பயிற்சிகளுக்கும், உடம்பைச் சம்பூரணமாய் இயக்கும் சாத்திரியப் பயிற்சிகளுக்குமுள்ள ஒற்றுமை வேற்றுமைகளை எல்லோரும் எளிதில் உணர முடியாது. சத்துள்ள உணவைப் போன்றவை சாத்திரியப் பயிற்சிகள்; சத்தற்ற சாதாரண உணவைப் போன்றவை தொழிலாலும் விளையாட்டாலும் பெறும் பயிற்சிகள்.

நடப்பது, மாடிப்படி ஏறுவது, இயற்கையாய் அமைந்துள்ள பயிர்த் தொழில்கள், தோட்டவேலை, தச்சு கொத்து கன்னாரவேலை முதலியன, சிலம்பம், மல், குதிரை ஏற்றம், பந்தாட்டம், கை கால் வீசல் போன்றவைகளால் வெளியுறுப்புக்கள் பயிற்சி பெறினும், கல்லீரல் குண்டிக்காய் தீனிப்பை குடர்கள் போன்ற பல உள்ளுறுப்புக்கள் பயிற்சி பெறச் சாத்திரிய அப்பியாசங்கள் தேவை என்பதை மேலே கண்டோம்.

உடலுழைப்பில்லாது உள்ள உழைப்பால் நலியுங் கற்றோரும், உள்ள வுழைப் பில்லாது உடலுழைப்பால் மெலியும் மற்றோரும் ஒன்றை வளர்த்து ஒன்றை நலிய விடு

கின்றனர். இரண்டையும் ஒக்க வளர்ப்போரே தக்கோராவர். இன்னும் ஊளைச்சதையோ தொந்தியோ உடல் நலனைக் குறிப்பனவல்ல. தசைகளுக்குப் போதிய பயிற்சி இன்மையைக் காட்டும் அடையாளங்களாகும் அவைகள். மெலிந்து வற்றியுலர்ந்து தசைப்பற்றற்ற தோற்றங்களும் அவ்வாறே தான். இத்தகைய அழகின் வேறு பாடுகளும் மாறாத உடற்பயிற்சியால் இயற்கை நிலையெய்தும்.

அதிகம் வேலைசெய்ய அவசியமில்லாத பெண்களுக்கும் உடற்பயிற்சி அவசியம். ஒரு வேலையுமற்ற சீமாட்டிகளுக்கும் மாணுக்கிகளுக்கும் உடற்பயிற்சி இன்னும் அவசியமாகும். அழகை விரும்பும் பெண்கள் வேறு முறைகளால் அதனைப் பெருக்கும் முயற்சிகளைக் குறைத்து உடற்பயிற்சியில் கவனம் செலுத்தவேண்டும். சாதாரண வேலைகளால் கிடைக்கும் பயிற்சிகளால் உறுப்புகள் சரியான வடிவும் கட்டும் பெறுவதில்லை. குறிப்பாகச் செய்யப்படும் உடற்பயிற்சிகளால்தான் தேர்ந்த உடற்கட்டுண்டாகும். வேலைசெய்யும் காலத்தை அளவுபடுத்திக்கொண்டால் எல்லோருமே உடற்பயிற்சி செய்ய வியலும். உடற்பயிற்சி பெறாத தசைகள் மெலிவது அல்லது பருத்து விகாரரூபமடைவது போலவே அதிக உடற்பயிற்சியாலும் நலிவு ஏற்படும். ஆகவே, தேவைக்குத் தக்கவிதம் உடற்பயிற்சி இருக்கவேண்டும். எல்லோரும் எல்லாவற்றிலும் தேர்ச்சியுற முடியாததலால் தேர்ச்சியுற்ற ஒருவரது ஆலோசனை உடற்பயிற்சிக்கும் பொருந்தும். உடற்பயிற்சியால் பெற்ற நலத்தையும்பலத்தையும் வீணே செலவுசெய்யக்கூடாது. தேவை வரும்போதுகூட செட்டாய்ச் செலவு செய்யவேண்டும். வலிவுடன் புத்தியும் திறமையும் சேரவேண்டும். அப்போது தான் வாழ்க்கை இன்பமுள்ளதாகும்.

---

3. உடற்பயிற்சியும் உடற்கூறும்

அறிவுமிக, ஆராய்ச்சிமிக, உடற்கூறு சாத்திரமும் விரிவடைகின்றது. நுணுக்கமான பயிற்சி முறைகள் பல வெளிவந்திருக்கின்றன. அதுபோலவே உடற்கூற்றியல்பில் இயக்கங்களில் பல நவீனங்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. நமதுடலில் எழுநூற்றைம்பதுக்குக் குறையாத தசைப்பகுதிகள் இருப்பதாக தற்போதுள்ள ஆராய்ச்சியாளர் கூறுகின்றனர். நூற்றுக்கு நாற்பது பகுதி தசைகளைக் கொண்டது நமதுடம்பு. தசைப்பகுதிகள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு உயிருள்ள பொறியாகும். இவைகள் தமக்குத்தாமே வேலையும் செய்து சூடும் உண்டாக்கிக் கொள்பவை. இவைகளால் நாம் உணவுதேடி, சமைத்துண்டு சமிக்க வைக்கின்றோம். இவைகளே குருதியோட்டம், மூச்சுவிடுதல் முதலிய உயிர்த் தொழில்களைச் செய்கின்றன. நாம் பேசவும், நடக்கவும், வேலை செய்யவும் உதவுவன இவைகளே. ஆதலால் இவைகளை எவ்வளவு செவ்வையாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று தெரிகிறதல்லவா? மேலும், மிகுதியாகவும் ஒழுங்காகவும் வேலை செய்யும் தசைப்பகுதிகளுக்கு குருதியும் மிகுந்து பாயும். இதனால் அதன் கூடுகள் பருத்துப் பல்கும். அதனால் அத்தசைகளும் பருத்து வலிவடைந்து நிறமும் கொள்ளும். ஆகவே, குருதி யோட்டம் பற்றிக் கவனிப்போம்.

---

4. உடற்பயிற்சியும் குருதியும்

குருதி கொண்டுவரும் உணவின் சாரத்தையும் உயிர்க் காற்றையும் கொண்டுதான் தசைகள் நன்கு வேலை செய்கின்றன. குருதி யோட்டத்தை வேகப்படுத்தி வேண்டுமளவு உணவுப் பொருள்களும் உயிர்க்காற்றும் தசைகளில் சென்று சேருவ தற்காகவே நாம் அவைகளுக்குப் பயிற்சியளித்தல் அவசியமாகிறது. தசைகள் வேலைசெய்யும் பொழுது பயன்படும் உணவுப்பொருள்கள் உயிர்க்காற்றின் உதவியால், நீராவிப் பொறியில் நிலக்கரி எரிவதுபோல

எரிந்து தசைகள் வேலை செய்யும்படி உதவுகின்றன. இதனால் நீராவிப் பொறியில் சூடுண்டாவது போல வேலை செய்யும் தசையிலும் சூடுண்டாகிறது. இதனால்தான் உடற்பயிற்சியாவது கடுவேலையாவது செய்யும்பொழுது நம் உடலில் மிகுதியும் சூடுண்டாகிறது.

இன்னும், கரி எரியும்போது சாம்பல் உண்டாவது போல, உணவுப் பொருள்கள் எரிவதனால் சில நச்சுப் பொருள்கள் உண்டாகின்றன. இப்பொருள்கள் தசைகளை இயக்கும் நரம்புகளை மயக்கி விடுவதால் களைப்புண்டாகிறது. சிறிது நேரம் களைப்பாறினால் இந்நச்சுப் பொருள்களை குருதி நீக்கிவிடும். களைப்பாறும் பொழுது தசைகளைத் தளர்த்தி, செயலற்றுக் கிடப்பதுபோல் மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டால் சடுதியில் இளைப்பாறி விடலாம். மிகுதியாக வேலைசெய்யின் இந் நஞ்சு மூளைக்கும் பரவி தூக்க மயக்கத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. நெடுநாள் வேலை செய்யாதிருப்பவர்கள் வேலை செய்யின் தசைகளில் வலியை உண்டாக்குவது இந்நச்சுப் பொருள்களே யாம். சில சமயம் திடீரென்று மயக்கத்தை உண்டுசெய்வதும் இவைகளேயாம். மயக்கம் சிறிது நேரத்தில் மாறும். வலி இரண்டொரு நாளில் கரைந்து போம். வலியைச் சடுதியில் நீக்க வேண்டுமாயின் வெந்நீ ரொத்து, அல்லது வெந்நீர் முழுக்கு, உடம்பு பிடித்தல் முதலியவைகளே போதுமானவை. இளைஞர்கள் அளவுமீறிக் களைத்துப் போகும்படி கடுமையான வேலைகளில் ஈடுபடுதல் கூடாது. அவர்கள் அவ்வாறுகளைத்துப்போனால் மிகுதியும் இளைத்து விடுவார்கள். பின்னர் முழு வளர்ச்சி யடைய இயலாதுபோம்.

ஒவ்வொரு உறுப்பிற்கும் குருதி உணவளிப்பதால் உறுப்பின்வேலை மிகுகின்றது. அப்படி மிகுவதால் குருதியும் மிக வேண்டுமன்றோ? ஆனால் குருதியின் அளவு திடீரென்று மிகுவதில்லை. அதற்குப் பதிலாக அவ்வுறுப்பிலுள்ள ஏறு குழாய்கள் பெருத்து அவைகளில் குருதி நிறைந்து செல்லுகிறது. நாம் படிக்கும் பொழுது மூளையும்,

நடக்கும்பொழுது கால்களும், சாப்பிட்டவுடன் தீனிப்பையும் குடர்களும் மிகுதியாக வேலை செய்வதால் அவ்வவைகள் அவ்வப்பொழுது மிகுந்த குருதியை அடைகின்றன. இதனால் சாப்பிட்டவுடன் ஏன்படிக்கக்கூடாது என்பது நன்கு விளங்கும். எல்லா உறுப்புக்களும் ஒருங்கே உழைக்கும்போது எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் ஒரே முறையில் குருதியைக் கொடுப்பதற்காக இரத்தப்பை மிகுந்த விரைவாயும் வலிவுடனும் வேலை செய்கிறது. எல்லா உறுப்புக்களும் வேலை செய்யாக் காலத்து இரத்தப்பையின் வேலையும் குறைவேயாம். முதல் மூச்சு முதல் கடைசி மூச்சுவரை ஓயாது வேலைசெய்யும் உறுப்புக்களில் மிக வல்லமை வாய்ந்தது இரத்தப்பையே. தன்னையும் காப்பாற்றிக்கொண்டு மெலிந்தாரையும் காப்பாற்றும் வீரனது பெருமை பொருந்திய செயலுக் கொப்பிடலாம் இரத்தா சயத்தின் வேலையை. தூங்கும்போது குருதியோட்டம் மிகக்குறைவாகவே யிருக்கும். தூங்காமல் கண்களை மூடிக்கொண்டு படுத்துக் களைப்பாறும் நிலையில் சற்று மிகும். அதே நிலையில் வழித்திருக்கும்போது அதில் நின்றும் சிறிது மிகும். உட்கார்ந்திருக்கும்போது இன்னும் மிகும். நிற்கும்போது அதனினும் மிகும். நடக்கும்போது முன்னையினும் மிகும். கடுந்தொழில் செய்யும்போது மேலும் மிகும். ஓடும்போது அதற்கு மேலும் மிகும். நரம்புகளை ஒக்க உபயோகிக்கும்போது எல்லாவற்றிலும் மிகும். நரம்புகளை ஒக்க உபயோகிக்கும் தொழிலுக்கு உடற்பயிற்சி முறைகள் இன்றியமையாத தெனக் கூறும் கருத்து யாதெனில் உடலுறுப்புக்கள் யாவும் சம்பூரணத் தன்மையில் இயக்கம் பெறவேண்டு மென்பது தான். சிறிது நேரத் தூண்டுதல் பெரும் பயனளிக்க வல்லதாய் இருக்கிறது. அப்பியாச முடிவில் நரம்புக் கயிறுகளை நன்றாய்த் தளர்த்தி விட்டுவிட்டால், வேகமாய்த் துடித்துக் களைத்த இரத்தப்பை முழு இயற்கைத் தன்மை பெறுகிறது. இதற்காகவே பயிற்சியின் முடிவில் உடம்பைத் தளர்த்தி, சிறிது நேரம் செயலற்றுக் கிடக்க வேண்டுமெனக் கூறுவது. இப்படிக் கிடந்தபின், மேலும் குளித்து-களைப்

பாறியபின், அற்புதமான கெம்பீர நடையில் நாடித்துடிப்பு இருப்பதைக் காணலாம்.

காலக்கிரமத்தில் இயக்கம் குறைந்து மந்தப்பட்டுப் போன உறுப்புக்களையும், அதிகம் இயங்கிச் சோர்ந்து போன அங்கங்களையும் ஊக்கி விடுவதற்கு, சாத்திரிய உடற்பயிற்சி முறைகளே இன்றியமையாதன என்பதை உடற்கூறு வல்லுநர்கள் ஒருங்கே ஒப்புக்கொண் டிருக்கின்றனர். ஒருவனிழுக்கும் வண்டியை மற்ருெருவனும் சேர்ந்து இழுத்தால் வண்டி விரைவாகச் செல்லுவதுபோல தசைகள் உரியபடி வேலை செய்யும்போது இரத்தப்பை இவ்வாறு உதவிபெற்று விரைவாய் வேலை செய்கிறது. இதுவே இயற்கை முறை. இப்போது இச்செயலுக்கு மருந்துகளை நம்பி இருக்கிருர்கள் எண்ணற்றமக்கள். வைத்தியக்கலை உடற்பயிற்சிக் கலைக்கு மாருனது. மேலும் அது மூன்ருந்தரமானது. அநுட்டிப்பதற்குச் சுலபம் என்ற கருத்திலே கெட்டியாக அதனைப்பற்றிக் கொண் டிருக்கிருர்கள் மக்கள்.

எக்காரணம் கொண்டேனும் மந்தப்பட்டுச் சோர்ந்து போன குருதி யோட்டத்தைத் தூண்டி விடுவதற்குரிய சரியான இயற்கை முறை உடற்பயிற்சியே என்பதில் ஐயமில்லை. இதனல் உடலும் உள்ளமும் மீண்டும் மீண்டும் புனருத்தாரணம் செய்யப்படுகின்றன. வேலை செய்யும் உறுப்புக்கள் சோர்ந்து போதல் இயல்பு. தொடர்ந்த சோர்வுக்கு இடங்கொடுத்தலே சோம்பல். அச் சோம்பலைப் போக்கி இயற்கை நிலைக்குக் கொணர்தலே உடற்பயிற்சியின் உண்மை. தக்கபயிற்சி செய்பவரே தக்கோராவர் " உழைக்காத தசை வலுக்காது " என்ற உண்மையை ஆராய்ந்தால் குருதிப்பையும் ஓர் தசையே யென்றும், அதை வலுக்கச் செய்ய எப்பொழுதும் நிகழும் சாதாரணஉழைப்புக்குமேல் ஒரு தனி உழைப்பு அதற்குக் கொடுக்க வேண்டுமென்றும், அதற்கான சிறந்த முறைகளில் உடற்பயிற்சியே உன்னதமான தென்றும் இப்போது நாமறிவோம்.

மேலும், நமதுடம்பில் மனதிற் கிசைந்த தசைகள், இசையாத் தசைகள், என இரண்டு விதங்கள் உண்டு. அவைகளில் இரத்தப்பை இசையாத் தசைப்பகுதியைச் சார்ந்ததாகும். ஆதலால் நாம் எண்ணிய அளவில் அது மிகுந்து துடிக்காது. துடிக்கவேண்டுமானால் அதனைத் தூண்டி விடவேண்டும். அதற்குப் போதுமான இயற்கை வழி உடற்பயிற்சியே யன்றி வேறென்ன? நெடுநாள் உடற் பயிற்சி இன்றி இருப்பவர்கள் திடீரென்று அதிகம் பயின் றால் இதயத்துடிப்பு தாறுமாறாகும். இஃது உண்டாகாத படி சிறிது சிறிதாய்ப் பயிலவேண்டும். பயிற்சி அளவுக்கு மிஞ்சிய தன்றெனத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமானால் பயிற்சி முடிந்த சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் இதயத்துடிப்பு எப்போதும் போலாகவேண்டும்.

இரத்தவோட்டத்தின் தன்மையை உள்ளவா றுணர்ந் தால் அதனை விரைவு படுத்துதற்குரிய உடற்பயிற்சியை ஒருபோதும் மறவோம். இரத்தாணுக்கள் அன்னசாரத்தை யும் மூச்சுக் காற்றிலுள்ள உயிர்ப் பொருள்களையும் கவர்ந்து செந்நிறம் அடைகின்றன. எனினும் செந்நிற அணுக் களோடு வெள்ளை நிற அணுக்களும் கலந்து வாழ்வதை ஆராய்ச்சி மூலம் நாமறிகிறோம். சிவப்பணுக்களுக்கு விரோதிகள் ஏற்பட்டுத் துன்பிழைக்க முயன்றால் அவ் விரோதிகளை அதாவது சத்துருக் கிருமிகளை அழித்து விடுவதே வெண்ணிற அணுக்களின் வேலையாகும். இவை களும் உடற்பயிற்சியால் வளமும் வலிவும் பெற்று, தேவைக் குகந்தவிதம் பெருகுகின்றன. இவ்வெள்ளை அணுக்கள் தாய்நாட்டிற்குச் செஞ்சோற்றுக் கடனாற்றும் வீரர்களைப் போல உயிரைச் சிறிதும் பொருட்படுத்தாது பகைக்கிருமி களை உடம்பினுள் தேடிப்பிடித்துப் போராடி மாய்ப்ப தில் வல்லமை வாய்ந்தன. ஆதலின் தக்க உடலமைப்புக்குத் தக்க உடற்பயிற்சியே சாதனமாம்.

---

5. உடற்பயிற்சியும் நோய்களும்

நமது உடலிற்கு வரும் பலவித நோய்களில் பெரும் பங்கு உடற்பயிற்சி இன்மையால் உண்டாகிறதென்று கண்டுபிடிக்கப் பட்டிருக்கிறது. உடற்பயிற்சியால் உடல் வளம், உடற்கட்டு, உடலுரம் பெறுவதால் ஏராளமான நோய்களை எதிர்க்கும் சக்தி இயற்கையாகவே நமக்குக் கிடைக்கிறது. எப்படியேனும் நோய்கள் ஏற்பட்டு விடினும் பற்றிப்படர்ந்து குடியிருந்து தொந்தரவு செய்ய உறுதி யடைந்த தசைப்பகுதிகள் - வலுவடைந்த சீவாணுக்கள் இடந்தருவதில்லை யாதலால் எளிதில் நீங்கிவிடுகின்றன. ஆகவே, நோயைத் தடுக்க-எதிர்க்க-தாங்க-வேண்டும் சக்தியை உடற்பயிற்சி அளிக்கிறது.

வேலையற்ற தசைகள் வலுவிழக்கும். சில உடம்பில் கொழுப்பு மிகும். அதிக வேலை செய்யும் தசைகள் காலக் கிரமத்தில் தன்னிலைமாறிக் களைப்படையும். இயற்கைக்கு முற்றும் முரணாய் நடந்து சீர்கேடுற்ற தசைப்பகுதிகள் திருத்துதற் குதவாது போம். பின்பு நோய்க்களஞ்சி யங்களாகும். அதன்மேல் மருந்துகள் தேடப்படும். இந் நிலை யடைந்தோர் எத்துணை வலிமை தரும் (டானிக்குகளை) மருந்துகளை உண்பினும் பயன்காண்பது அரிதேயாகும். சரி யானவழி - காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து நீக்குவதேயாகும். மருந்துகள் நோய் மூலத்தைப் போக்காமல் மறைத்தே வைக்கும். இவ்வுண்மைகள் சிந்தனைக் குறியதாகும்.

மருந்துகளால் வலிமை உண்டாவதாயின் யாவரும் அவைகளைப் புட்டி புட்டியாய் உண்டு வீமர் - அநுமார் போலாகி விடலாமல்லலா? வீமர்-அநுமார்-ராமர் போன்ற வர்களுக்கு வலிமை எப்படிக்கிடைத்தது? மருந்துகளி னலா? முயற்சியாலும் பயிற்சியாலும் வலிமை உண்டா குமே யன்றி மருந்துகளால் அஃது ஒருபோதும் உண்டாவ தில்லை. வலிமையும் ஆரோக்கியமும் மருந்துப் புட்டிகளில் அடங்கி யிருக்கின்றன என்ற மூடநம்பிக்கை ஒழிய

வேண்டும். மருத்துவ முறையிலும் இயற்கை உதவி செய்யாவிட்டால் வைத்திய சாத்திரத்தை மூட்டை கட்ட வேண்டியது தான் என்ற அறிஞர்கள் ஆராய்ச்சி ஆணித்தரமானது.

6. உடற்பயிற்சியும் உறுபயனும்

உடற் பயிற்சிக்கும் மூச்சுக்கும் இரத்தோட்டத்திற்கும் நெருங்கிய சம்பந்தம் உண்டு. மேலும், இரத்தச் செழிப்பு, பிராணசக்தி, தசையுறுதி இவைகளையும் உடற்பயிற்சியால் பெறுகிறோம். நல்ல சீரண சக்தியும் உடற்பயிற்சியால் உண்டாகிறது. ஆனந்தமான தூக்கத்தையும் அது உண்டுபண்ணுகிறது. வேண்டாத விஷப்பொருள்கள் எரிந்து கரியாகி,சாம்பலாகி ஆவியிற் கலந்து அப்புறப்படுத்த உதவுகிறது. தளராத இன்பத்தை அது அளிக்கிறது. அற்புதமான காரியம் பல செய்ய அது ஆக்கம் கொடுக்கிறது இதர சுக முறைகள் உடலுறுப்புக்களை அலட்சியம் செய்வதுபோல அது செய்வதில்லை.

மூச்சு இழுக்கும்பொழுது நெஞ்சு பெருப்பதால் இரத்தம் அதற்கு மிகுதியாகச் செல்கிறது. விடும்பொழுது குறுகுவதால் குருதி அதிலிருந்து வெளிப்படுகிறது. இன்னும் மார்பு பருக்கும்பொழுது அதன் கீழுள்ள ஈரல் தாங்கி கீழிறங்குவதால் தீனிப்பை, கல்லீரல், குடர்கள் முதலியன அழுத்தப்பட்டு இரத்தம் நன்கு பாய்கிறது. இப்படி மீண்டும் மீண்டும் குருதியை அமுக்கி அமுக்கி ஒட்டுவதற்குரிய உபாயம் உடற்பயிற்சியிணுலன்றி வேறெதனுலாகும் ? இத் தீங்கற்ற முறையில் குருதிச்சுற்று மிகுவதால் வரும் அரும்பயன்கள் என்ன? என்பது பற்றிக் கவனிப்போம்.

(1) நமது தோலின் கூடுகள் புதுப்பிக்கப் படுகின்றன. குருதியாலும் வேர்வையாலும் கழுவப்படுதலின் தோல் நிறம் பெற்று வழுவழுப்பாக மாறுகிறது.

(2) உடம்பில் மிகுந்திருக்கும் கொழுப்பு எரிக்கப்படுகிறது. குறைந்திருந்தால் குருதி கொண்டுவரும் உணவுப்

பொருள்களிலிருந்து சேகரிக்கப்படுகிறது. இவ்வாறு கொழுப்பை அளவுபடுத்த உபயோகமாகிறது.

(3) தசைகள் நன்ருய் ஊட்டம் பெற்று பெரியன வாகவும், வலிவுடை யனவாகவும், வடிவுடை யனவாகவும் ஆகின்றன.

(4) எலும்புக் கூடுகளும் வலுப்பெற்று நிமிர்ந்த நிலையை அடைகின்றன. கூன் முதலிய நிலைமாறல்களும் நீங்குகின்றன.

(5) தூய புதிய குருதி, மிக்க உயிர்க்காற்றுடன் மூளை யில் பரவுவதால் ஆங்குள்ள ஒவ்வொரு நுண்ணிய குழல் களும் கூண்டுகளும் கழுவப்பட்டு, புதுப்பிக்கப்பெற்று, பருத்து, வலுத்து, அவைகளின் ஆற்றல் இரண்டு மூன்று மடங்கு மிகுந்து, உள்ளம் குளிருகிறது.

(6) நுரையீரல் விரிந்து மார்புக்கூடு அகன்று தேவை யான காற்றை உட்கொள்ள ஏதுவாகிறது.

(7) இரத்தம் உரியவாறு சுத்தமும் வலுவும் பெருக்க மும் கொள்ளுகிறது.

(8) உணவு நன்ருய் எரிக்கப்பட்டு பசி உண்டாகிறது.

(9) ஊன் நீரோட்டம் மிகுகிறது.

(10) இரத்த நாளங்களில் தேங்கிக்கிடக்கும் அசுத்தங் களும் நச்சுப்பொருள்களும் அப்புறப் படுத்தப்பட்டு, வடி கால்கள் ஒழுங்கு படுத்தப்பட்டு, சீவதாதுக்கள் பலப் படுத்தப்பட்டு, இந்திரியம் இரத்தத்தில் கலப்பிக்கப்பட்டு, கிழத்தனம் தள்ளிவைக்கப்படுகிறது.

(11) தூக்கம், சுறுசுறுப்பு, தெம்பு, இனப்பெருக்கத் திறன் முதலியன உண்டாகின்றன.

(12) அன்பு, அமைதி, அடக்கம், ஒழுக்கம், கூரிய புத்தி, ஞாபகசக்தி, நிர்வாகத்திறன், கட்டுப்பாடு, தாங்கும் சக்தி, எதிர்க்கும் சக்தி, ஆரோக்கியம், ஆண்மை, நீண்டா யுள் போன்ற சகலநலன்களும் அபிவிருத்தி யடைகின்றன.

ஏராளமான கேடுகளைப்போக்கி நலம்பல தருதலால் உள்ளம் உவகைபூண்டு இயற்கைத் தன்மை பெறுகிறது.

7. நித்தியவிதி இயல்புகள்

(1) எழுந்ததும் மலசலம் கழியுங்கள். எப்போதும் மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். மலசலத்தை ஒருபோதும் அடக்காதீர்கள்.

(2) பல் தேயுங்கள். பல்லை எப்போதும் சுத்தமாய் வைத்திருங்கள்.

(3) நல்ல தண்ணீர் ஒரு குவளை குடியுங்கள். (அதில் நாட்டுச் சர்க்கரையும் எலுமிச்சம்பழச் சாறும் கலந்து சாப்பிடுங்கள்) சாப்பிட்ட 15 நிமிடத்தின் பிறகு தேகாப்பியாசத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

(4) காலம், இடம், வயது, தேகதிடம், தொழில், சௌகரியம் முதலியவைகளுக் கேற்றவாறு அப்பியாசத்தை அளவு படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

(5) உடற்பயிற்சி முடிந்த கால்மணி நேரத்தின் பிறகு, வியர்வை உலர்ந்ததும் குளிக்கச் செல்லுங்கள் மாலையிலும் ஒருமுறை குளியுங்கள்.

(6) காலை ஆகாரம் மிதமாய்க் கொள்ளுங்கள்.

(7) உரிய தொழில் பார்க்கச் செல்லுங்கள்.

(8) சத்துள்ளபொருள்களாலான பகற்சாப்பாட்டைச் சம்பூரணமாய்ச் சாப்பிடுங்கள்.

(9) ஒவ்வொரு சாப்பாட்டிற்கும் இடைக்காலம் ஐந்துமணி நேரத்திற்குக் குறையா திருக்கப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

(10) பிற்பகல் தொழிற் பார்க்கச் செல்லுங்கள்.

(11) மாலை உணவாக ஏதேனும் நல்ல பழங்களைச் சாப்பிடுங்கள்.

(12) வேகாத பொருள்களைக் கொண்ட ஒரு வேளை உணவு மிகவும் நலம் பயக்கும் என்பதை மறவாதீர்கள்.

(13) மாலை 5-அல்லது 6-மணியோடு வேலைகளை முடித்துக்கொண்டு களைப்பாறுங்கள்.

(14) இரவு 8-மணிக்குள் உண்டு, 10-மணிக்குள் படுத்து, காலை 5-மணிக்குள் எழுந்திருங்கள்.

(15) தேர்ந்தெடுத்த சத்துள்ள உணவுகளை, தகுந்த பக்குவத்தில் செய்து, அவசரமாய் உண்ணுமல், நன்ருய் மென்று சுவைத்து மெதுவாய்ச் சாப்பிடுங்கள்.

(16) மிளகாய் புளியை கூடியமட்டும் நீக்கி, அல்லது அறவே தள்ளி, பதிலுக்கு மிளகு, எலுமிச்சம்பழச்சாறு சேருங்கள். உப்பையும் காலக்கிரமத்தில் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

(17) சாப்பாட்டுடன் தண்ணீர் குடியாதீர்கள். சாப்பாட்டின் இரண்டுமணி நேரத்தின் முன்னும் பின்னும், தேவைக்குகந்த விதம், தினம் 5-6 டம்ளர் தண்ணீர் குடியுங்கள்.

(18) நல்ல காற்றில் வசிக்கப் பழகுங்கள்.

(19) நல்ல தண்ணீரைப் பருகப் பழகுங்கள்.

(20) சூரிய வெளிச்சத்தில் தோயப்பழகுங்கள்.

(21) காப்பி, தேயிலை, கொக்கோ முதலியவைகளை விலக்கி நல்ல தண்ணீர், நீர்மோர், நீராகாரம், இளநீர், எலுமிச்சம்பழப் பானகம் போன்ற நல்ல பானகங்களைப் பருகுங்கள்.

(22) குறித்த நேரத்தில் தேகாப்பியாசம் செய்யத் தவருதீர்கள். அதுபோலவே வேறு எல்லாக் காரியங்களையும் காலாகாலத்தில் பார்க்கப் பழகிக்கொள்ளுங்கள்.

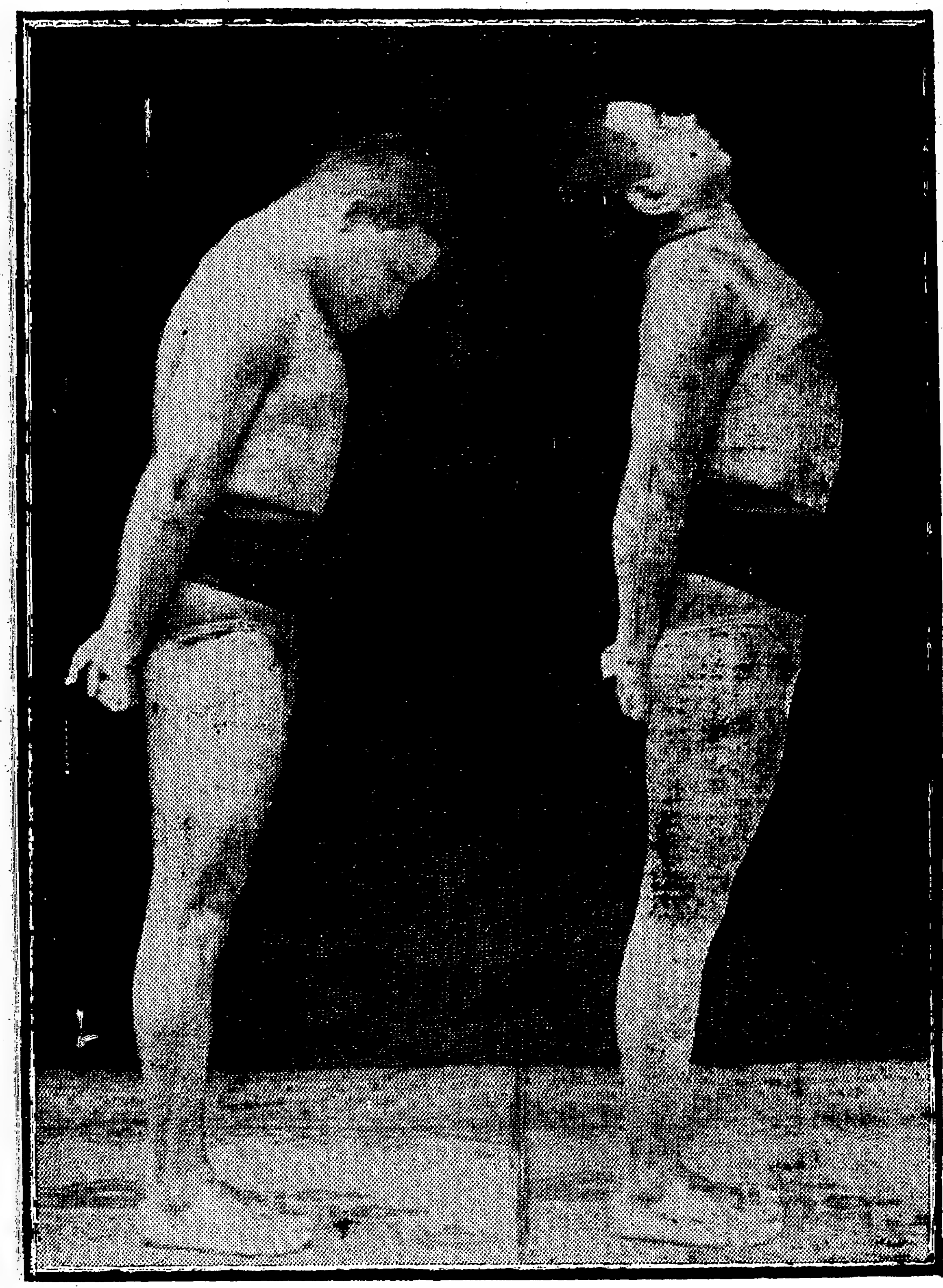
(23) உடல் சுத்தம், உண்டி சுத்தம், உடைசுத்தம், வீடு சுத்தம், வீட்டுப் புறங்களின் சுத்தம், பண்டம் பாத்திரங்கள் சுத்தம், யாவையுமே சுத்தமாய் வைத்திருத்தல் தெய்வத் தன்மைக்கு அடுத்தது எனப் பெரியார்கள் கூறியிருப்பதைக் கவனியுங்கள்.

(24) சுத்தாகாயம், சூரிய வெளிச்சம், உடற்பயிற்சி, குளித்தல், உடை, உணவு, பானம், நித்திரை, இன்பம், சுத்தம், இந்தப் பத்தும் சுகத்தின் பேரங்கங்கள் என்பதையும் இவைகள் உரியவாறு கவனிக்கப்பட்டால் உடல் பிணிப்படாது என்பதையும் அறியுங்கள்.

---

8. அப்பியாச பாடங்கள்

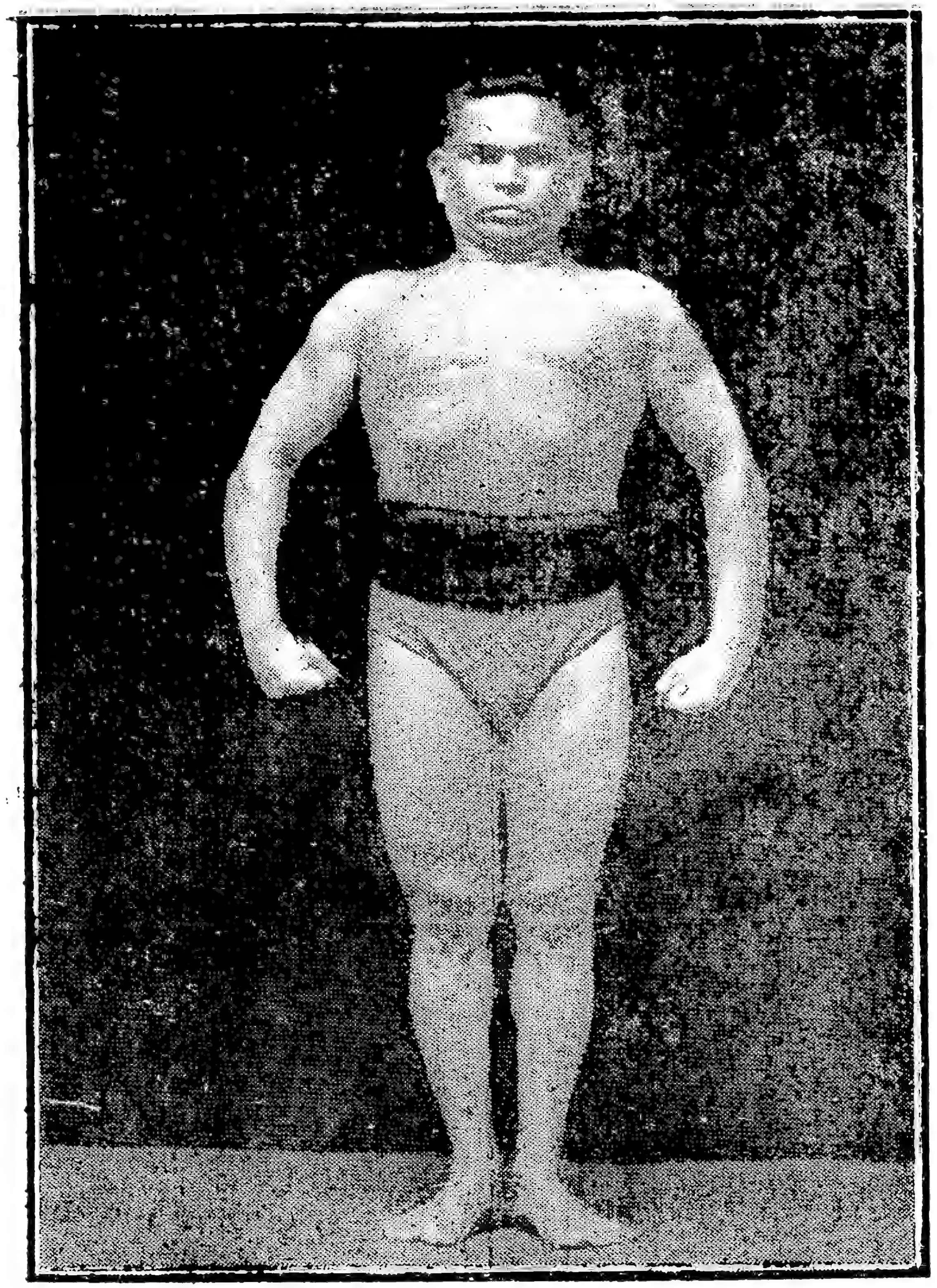
அப்பியாசம்—1



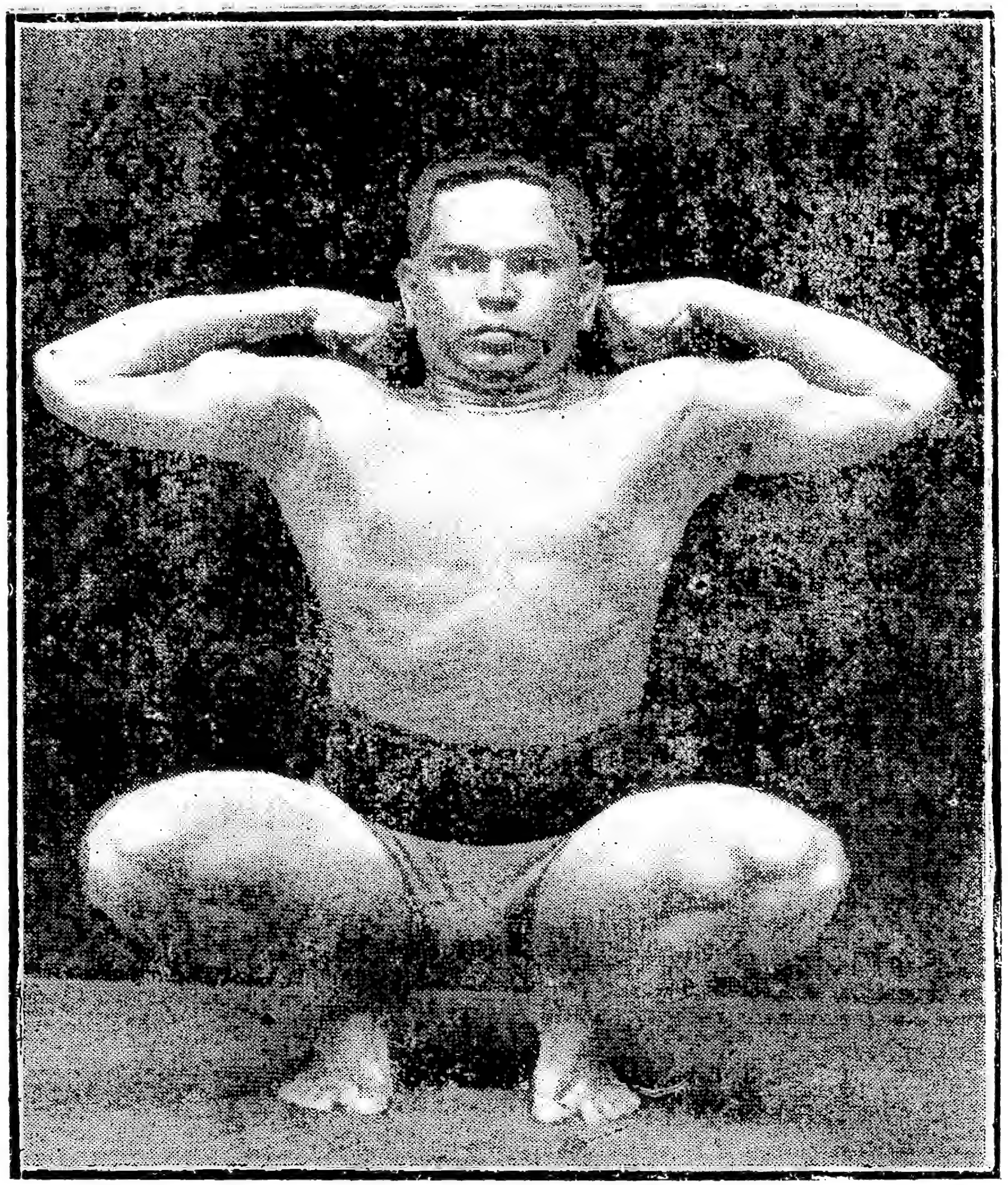
1—2

இரண்டு காலையும் கூட்டி நின்று, கைகளைப் பின்புறம் கோத்து, தலையையும் கழுத்தையும் முன்புறமாகச் சாய்த்து, மோவாய்க் கட்டையை உள்ளுக்கிழுத்து, மார்பில் படும்படி செய்து மூச்சை வெளியே விட்டு விடுதல். இது முதலாவது படத்தில் காட்டப்படுகிறது. பிறகு, 2-வது படப்படி மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து, தலையையும் தோள் பட்டையையும் பின்புறம் கூடுமானவரை சாய்த்து, மார்பை முன்னுக்குத் தள்ளவும். இப்போது பின்புறம் கோத்திருக்கும் கைகளை இறுகப்பிடித்து தசைநார்களை விறைப்பாக வைத்துக்கொள்ளவும். பின் மூச்சை விட்டு ஆரம்ப நிலைக்கு வருதல்.

அப்பியாசம்—2



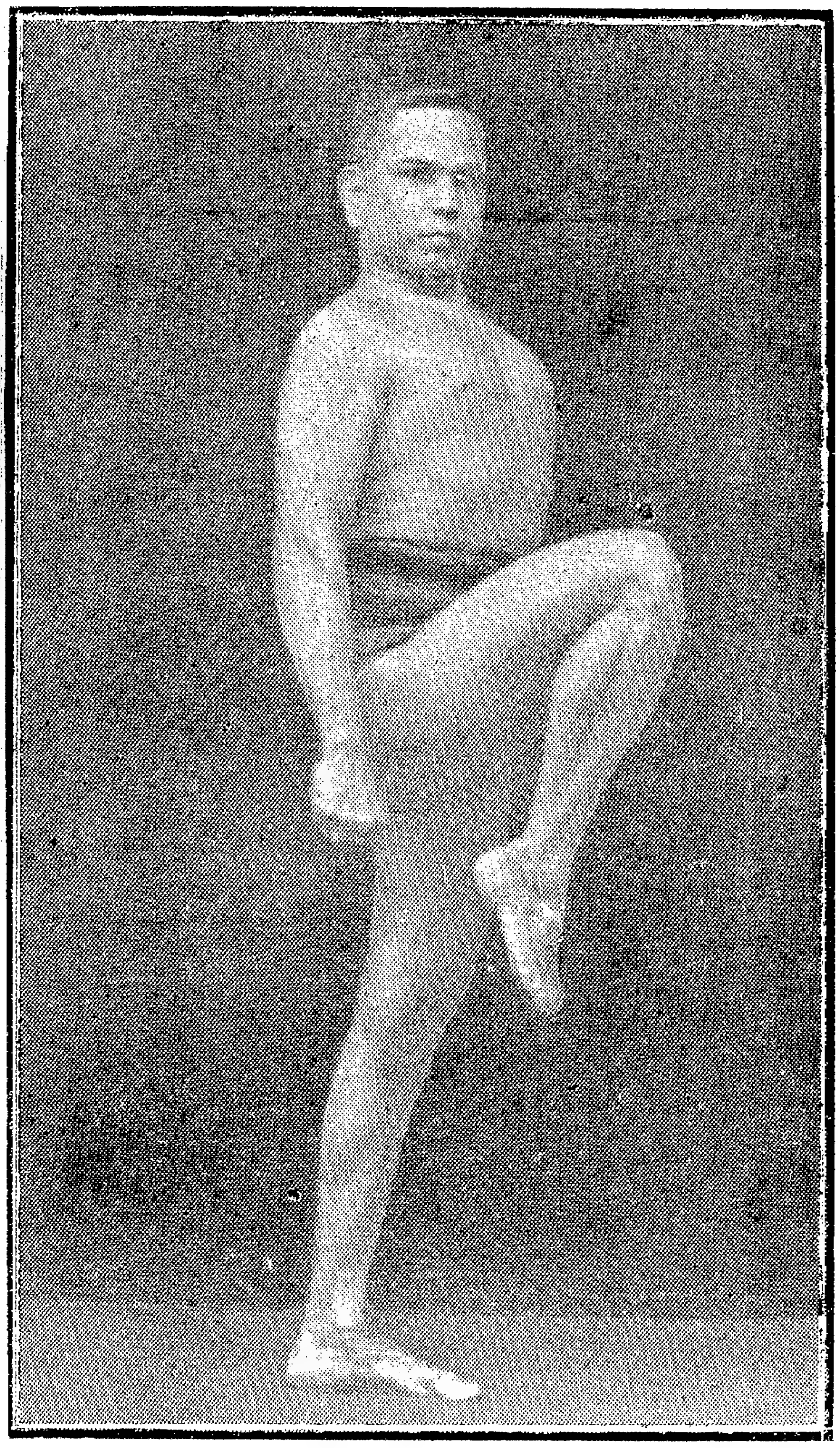
3



4

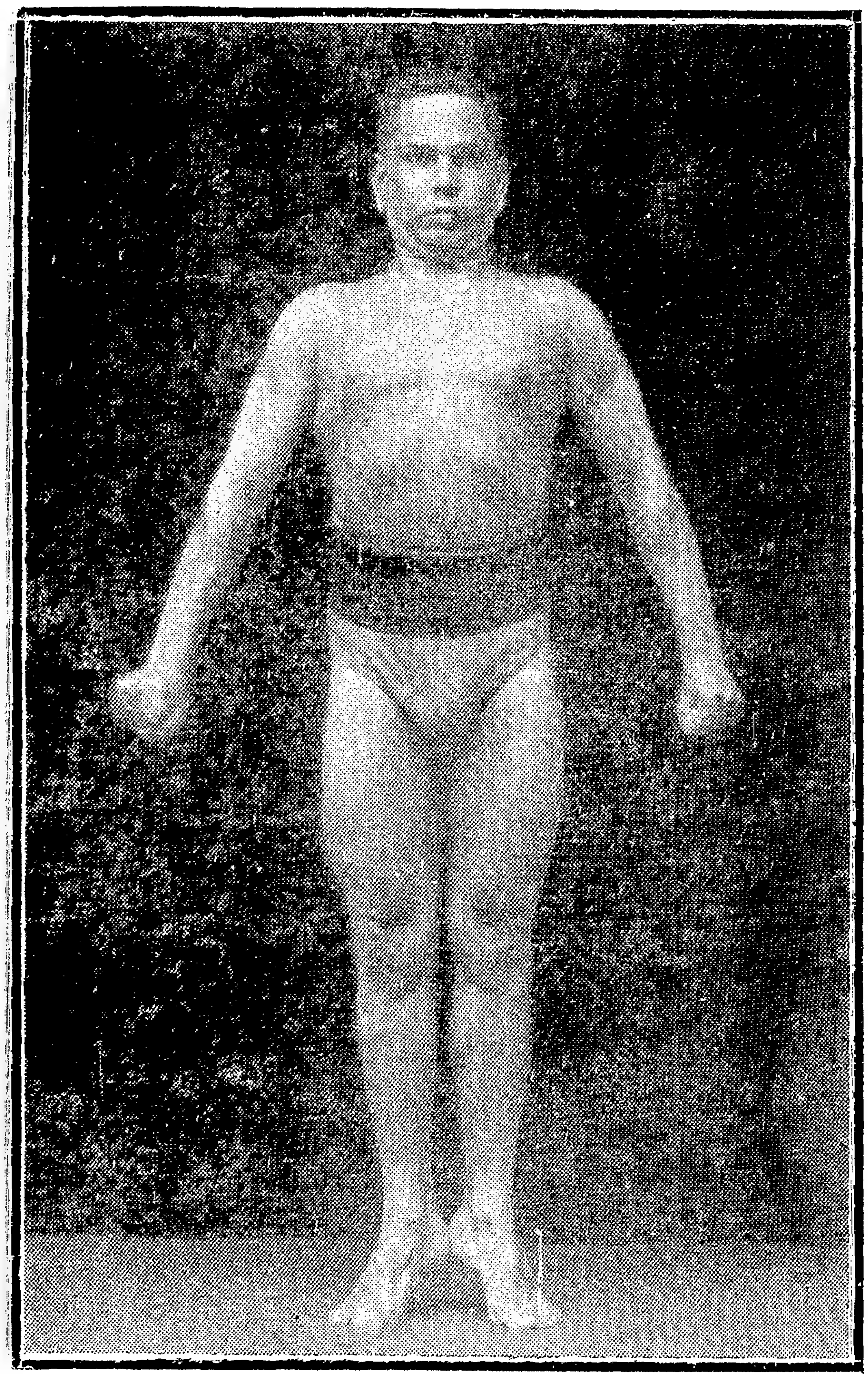
மூச்சை வெளியே விட்டு 3-வது படத்தில் காட்டியுள்ளபடி நின்று, 4-ம் படத்திலுள்ளபடி திடீரென பாதங்களைப் பக்கவசத்தில் ஒரு அடி தூரம் விலக்கி, பாத நுனியிலே உடம்பைத் தாங்கி உட்கார்தல். அப்பொழுது கைகளை முஷ்டி பிடித்து மடக்கி, முழங்கைகள் எதிரே ஒன்றுக்கொன்று சமதூரத்தில் வைக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். அல்லது 4-வது படத்திலுள்ளபடி பக்கவசத்தில் வைத்துக் கொள்க. 4-ம் நிலைக்கு வரும்போது மூச்சை உள்ளே யிழுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அப்பியாசம்—3



5

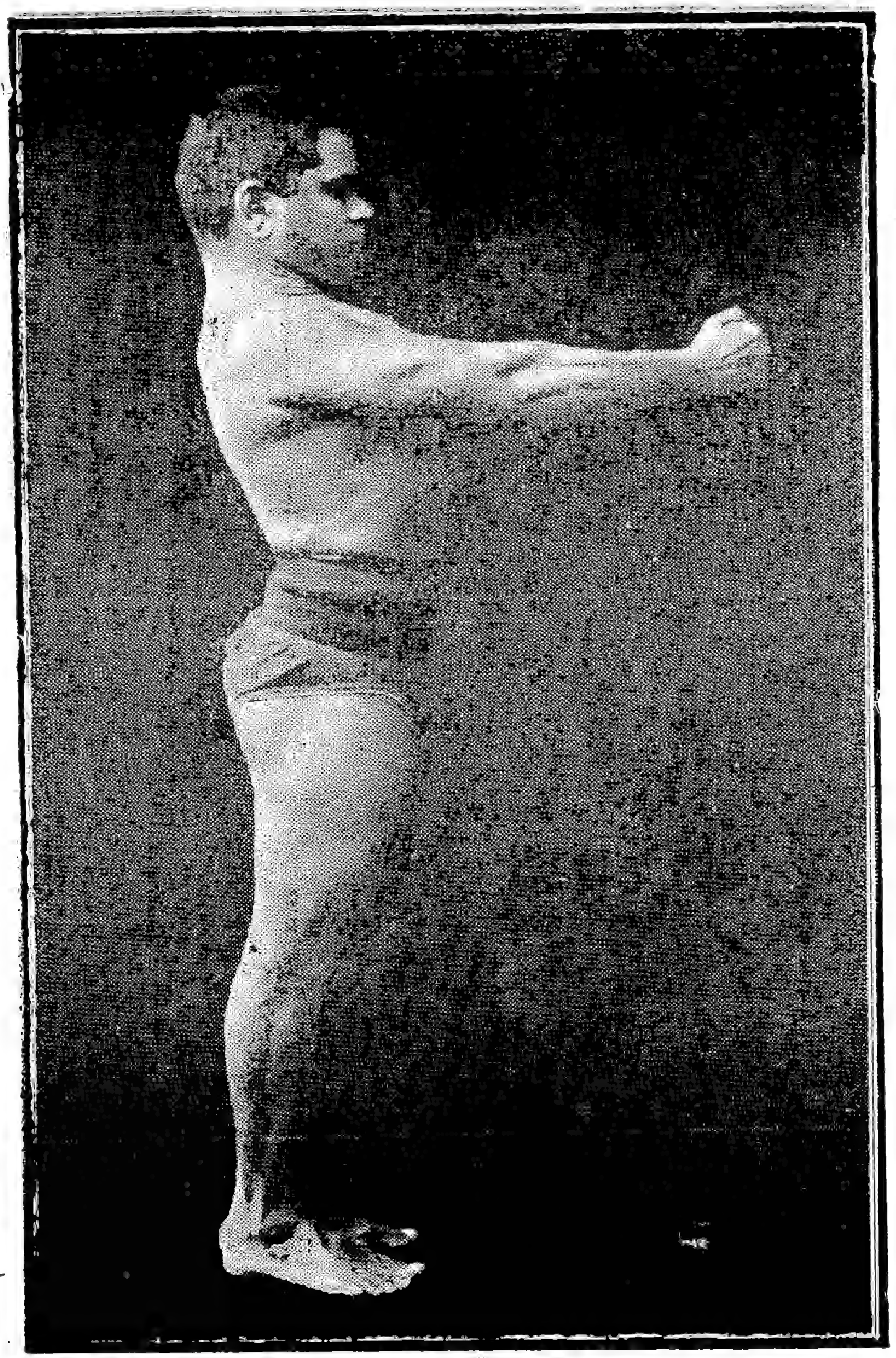
ஒழுங்காக நின்று மூச்சை வெளியில் விடுக. கையிரண்டையும் முஷ்டி பிடித்து உடலோரமாய்த் தொங்கும்படி விறைப்பாக வைத்து, ஒரு காலை மேல் நோக்கி யிழுத்து மடக்கி, தொடை அடிவயிற்றில் படும்படியாக வைத்தழுத்தி, முழங்கால் மேல் நோக்கி யிருக்க, நுனிப்பாதத்தைக் கீழே தாழ்த்தி, மார்பை முன்னுக்குத் தள்ளி, மூச்சை யிழுத்து உடம்பை விறைப்பாக வைத்துக்கொள்ளவும். இப்போது ஊன்றியிருக்கும் காலை வளைத்தல் கூடாது. பின் மூச்சை விட்டு ஒழுங்கான நிலைக்குப்போகவும். இவ்விதமே இரண்டு காலுக்கும் மாற்றி மாற்றிச் செய்தல் வேண்டும். இது 5-ம் படத்தில் காட்டப்படுகிறது.



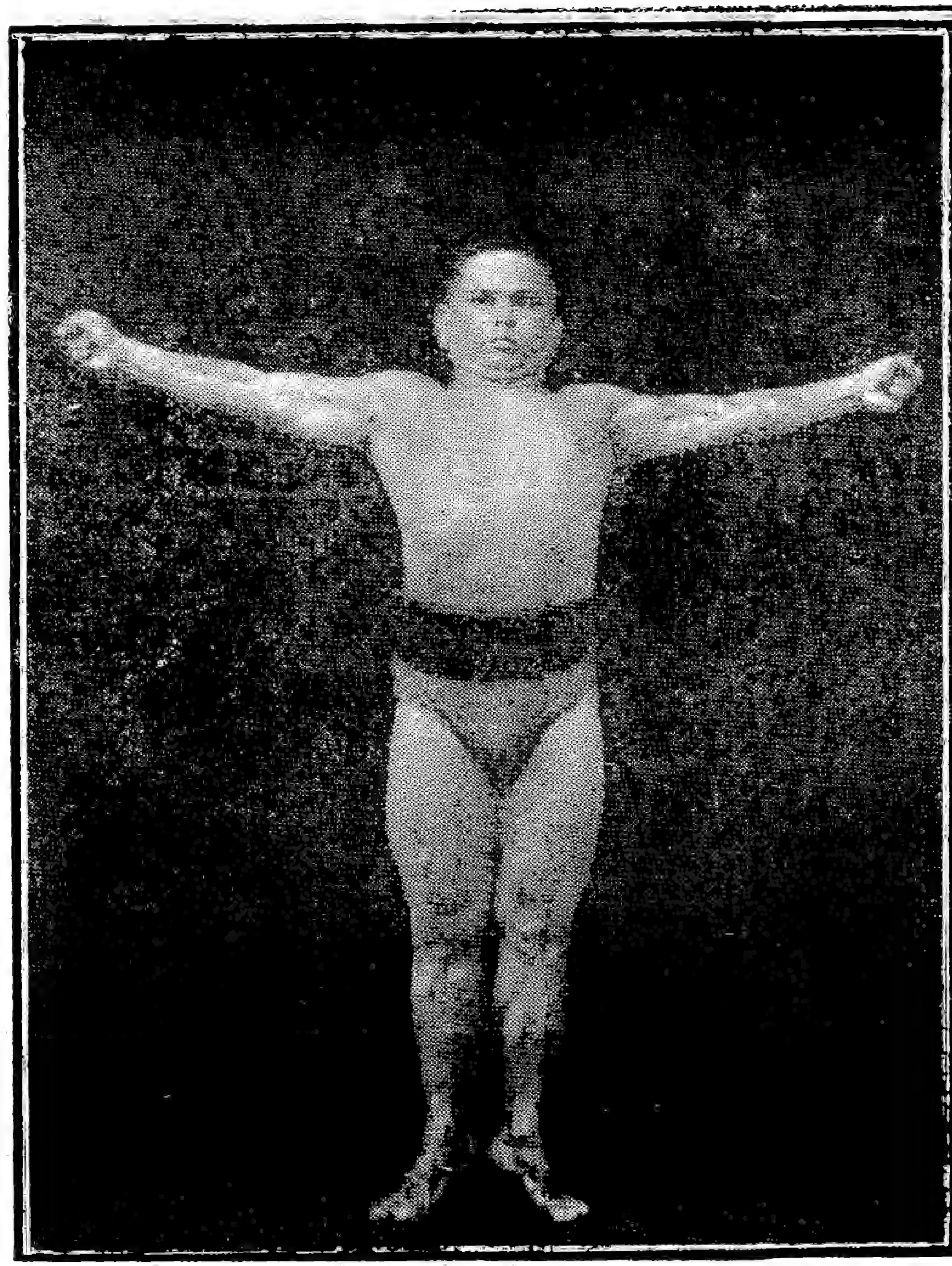
6

சரியாக நின்று மூச்சைவிடுக. கைகளிரண்டையும் பக்க வசத்தில் சம தூரத்தில் விறைப்பாக வைத்து, குதிகாலிரண்டையும் ஒன்று சேர்த்து, நுனிப்பாதங்களை விரித்து, அவைகள் விலாவை நோக்கி யிருக்கும்படியாகப் பூமியில் பதிய வைத்தல். பின் மூச்சை இழுத்து, நுனிப்பாத மட்டும் பூமியில் ஊன்றி யிருக்க, குதிகால்களை 6-வது படத்தில் காட்டியவண்ணம் மேல் நோக்கிக் கிளப்புக. எவ்வளவு தூரம் பூரணமாகக் கிளப்புதல் கூடுமோ அவ்வளவுக்கு முயற்சி செய்க. பின் திடீரெனப் பூமியில் தாழ்த்தி மூச்சை விடுக.

அப்பியாசம்—5



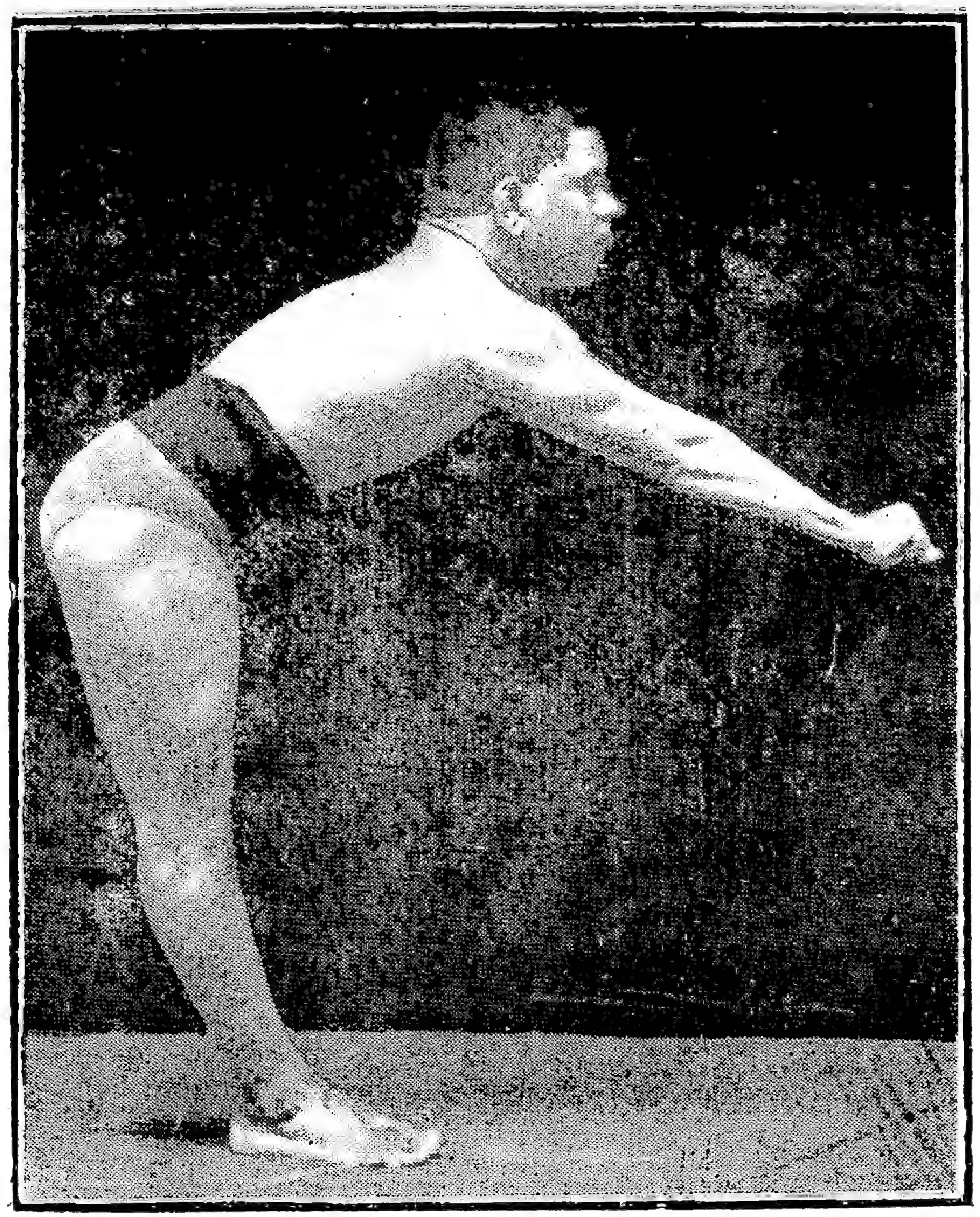
7



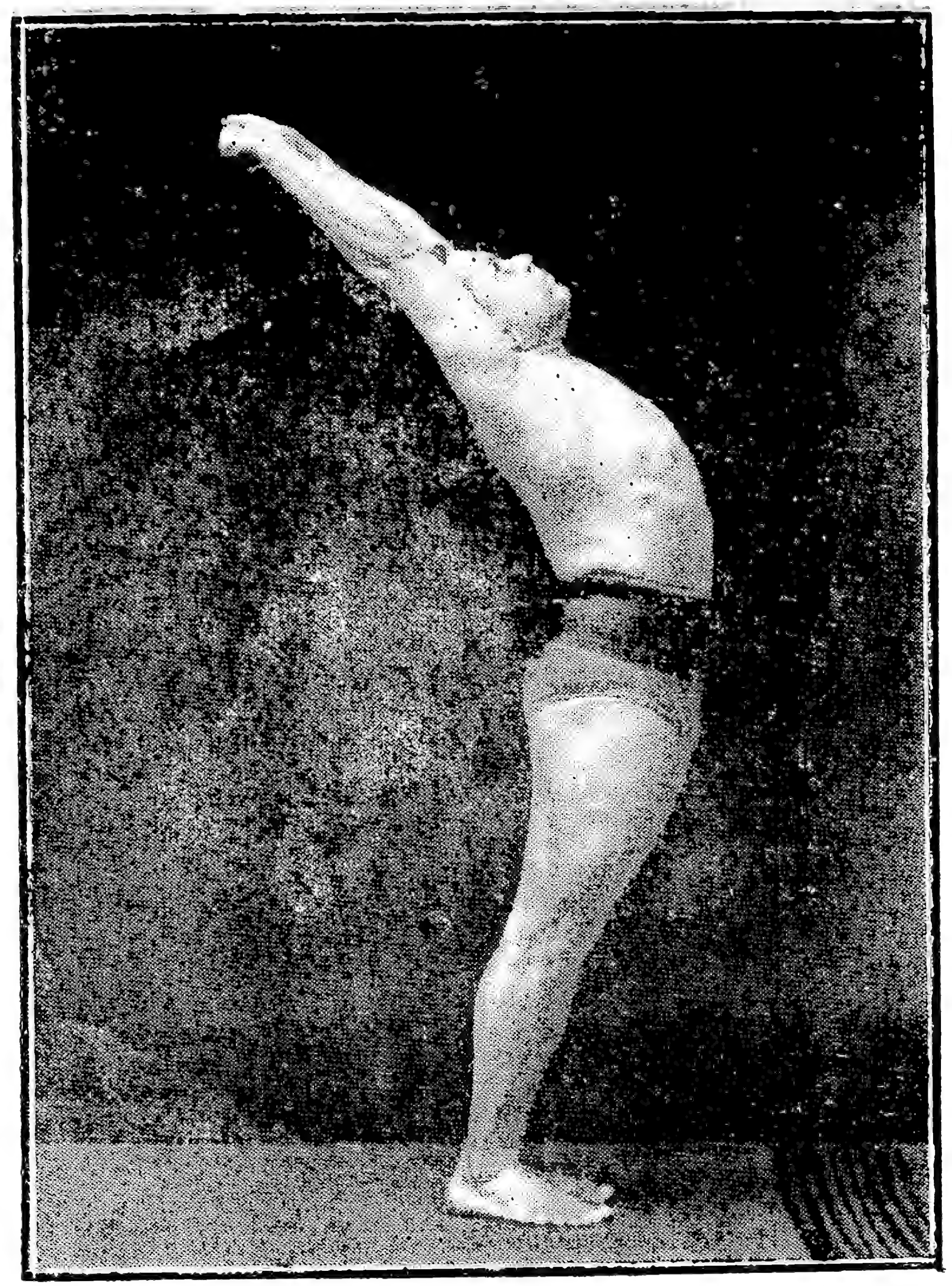
8

ஒழுங்காக நின்று 7-வது படத்தின்படி இரண்டு கைகளையும் மார்புக்கு நேரே நீட்டி, மூச்சை வெளியே விடுக. பின் 8-வது படத்தில் காட்டியுள்ளதைப் போல கைகளைப் பக்கவசத்தில் விரித்துப்பின்புறம் விறைப்பாக கூடுமான வரை தள்ளவும். இப்போது மூச்சை உள்ளே யிழுத்துக் கொள்ளவும். 8-வது நிலையின்படி கைகளை விரிக்கும்போது உடம்பை நுனிப் பாதத்தில் தாங்கி குதியை உயரத் தூக்கவும். மாறி 7-வது நிலைக்கு வந்ததும் குதிகால் ஊன்றி யிருக்க நுனிப்பாகத்தை மட்டும் மேலே கிளப்புதல் வேண்டும்.

அப்பியாசம்—6

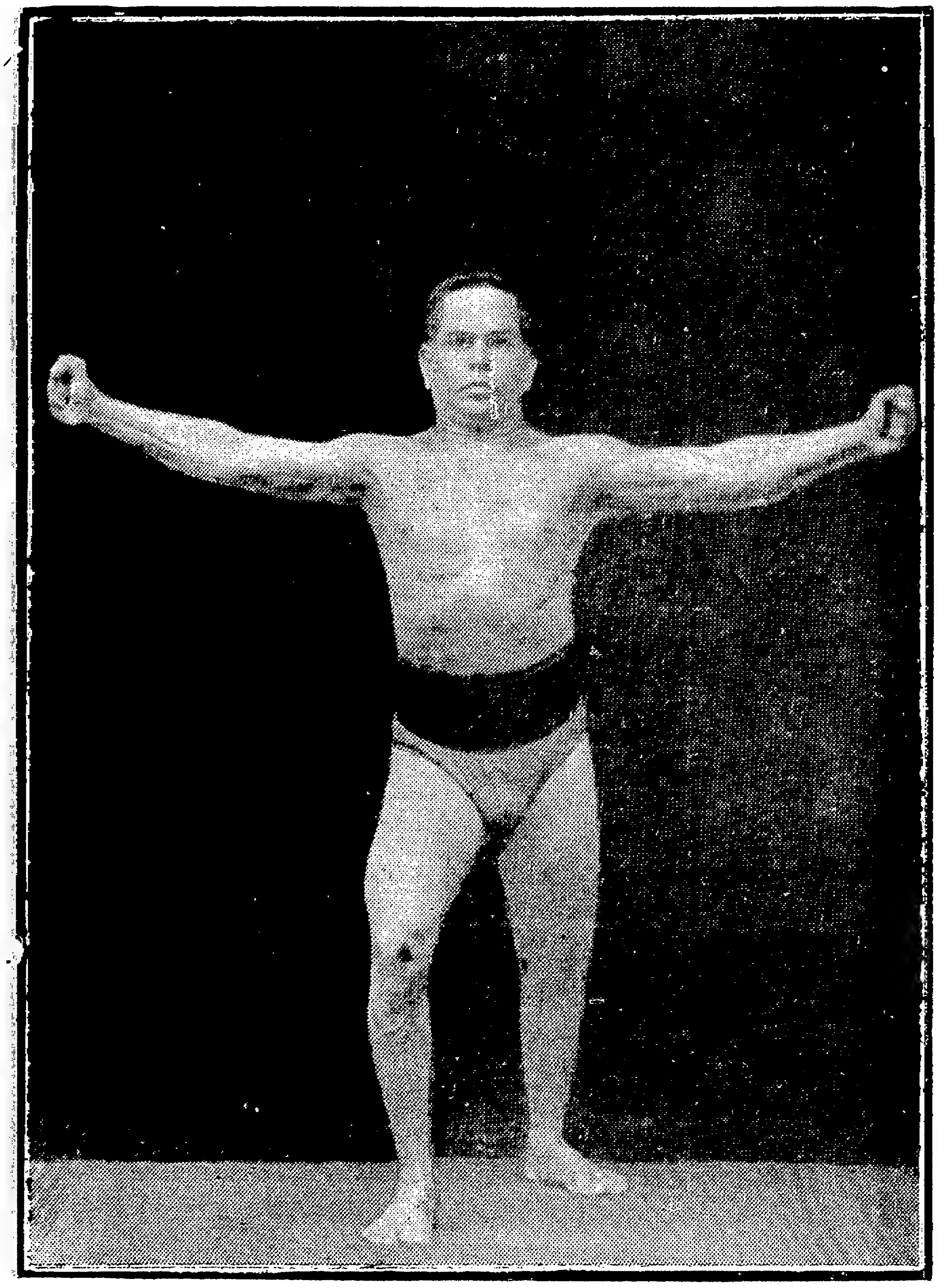


9



10

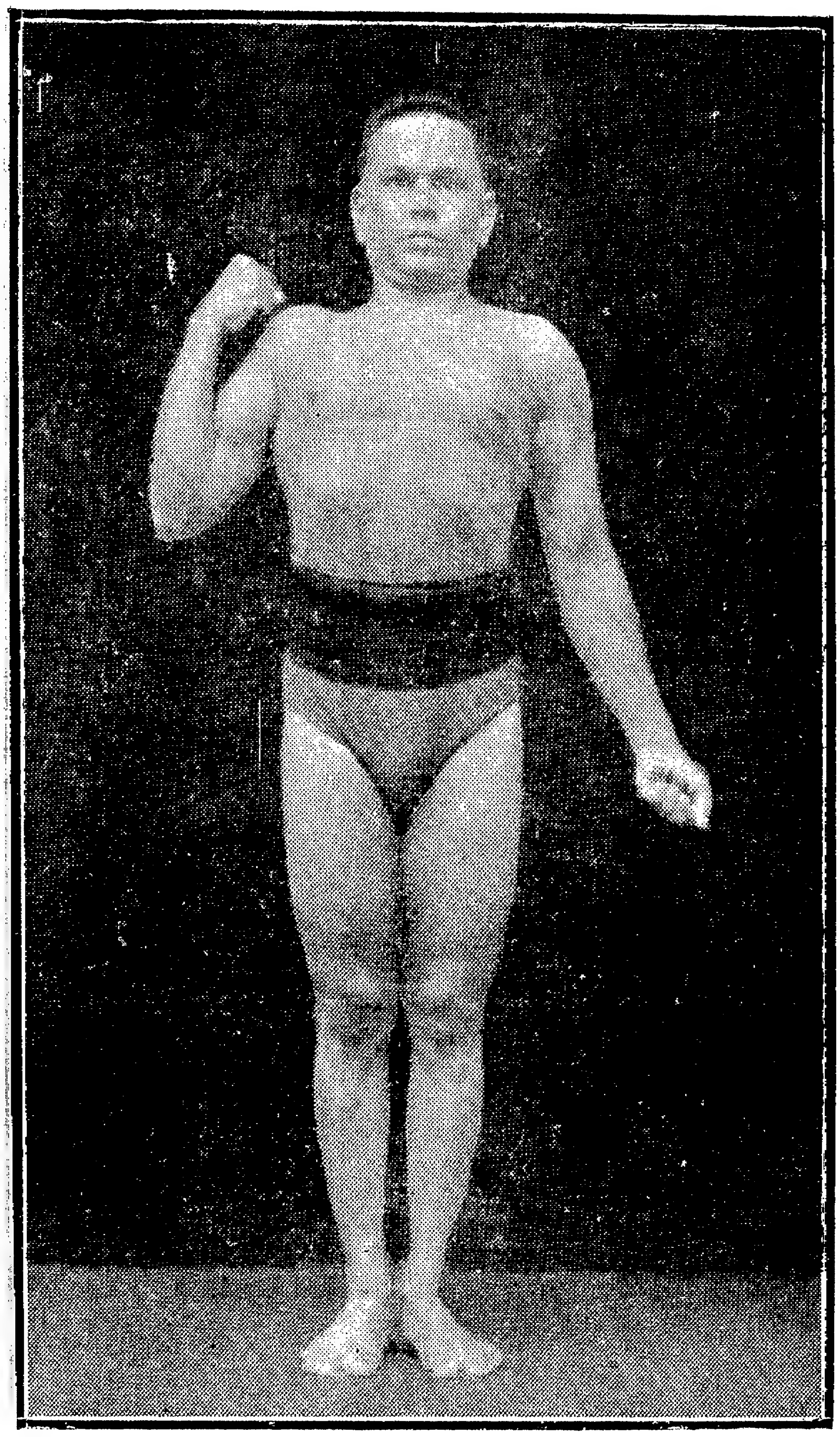
ஒழுங்காக நின்று, முன் குனிந்து, மூச்சைவிட்டு 9-வது படத்தைப்போல உடலை வைத்துக் கொள்க. தலை படத்தில் காட்டி யிருப்பது போலிராமல் இரண்டு கைகளுக்கும் மத்தியி லிருக்கும்படி செய்க. பின் மூச்சை யிழுத்துச் சரேலென்று கைகளைத் தலைக்குமேல் உயர்த்தி 10-வது படத்தின் நிலைக்கு வருதல் வேண்டும். இப்போது முழங்கால்களையாவது கைகளை யாவது வளைத்தல் கூடாது. கைகளை உயர நிமிர்த்தும் போது வயிற்றை உள்ளே யிழுத்துக் கொள்ளவும். தலைக்கு மேல் நீட்டிய கைகளை காதோரத்தில் படியவைத்து எவ்வளவு பின் தள்ளிச் சாய்தல் கூடுமோ அவ்வளவுக்குச் செய்க. பின் யாதொரு முயற்சியு மின்றி 9-வது நிலையை யடைந்து மூச்சை விடுக.



11

சரியாக நிற்கவும். அதாவது காலிரண்டையும் ஒன்று சேர்த்து, கைகளை முஷ்டி பிடித்து, உடலோரமாய்த் தொங்க விட்டு, தலை நிமிர்ந்து, பார்வை எதிர் நோக்கிய வண்ணம், உடலை வளையாது வைத்துச் சுவாசத்தை விட்டு நிற்குதல். பிறகு சுவாசத்தை யிழுத்து, சரேலென்று ஒரு காலை முன்னெடுத்து வைத்து, அப்படியே கைகளைப் பக்க வசத்தில் நீட்டி தோள் மட்டத்திற்குக் கொண்டுவருதல். காலை எவ்வளவு தூரம் முன்னெடுத்து வைக்க முடியுமோ அவ்வளவு தூரத்தில் வைத்தல். கைகளைக் கூடுமான வரை பின் தள்ளுதல். அப்போது பின்னால் ஊன்றியிருக்கும் கால் சிறிதும் வளைதல் கூடாது. இது 11-வது படத்தில் காட்டப்படுகிறது. பின் சரியான நிலைக்குப் போய் மூச்சை விட்டு இழுத்து மற்றொரு காலுக்கும் செய்க.

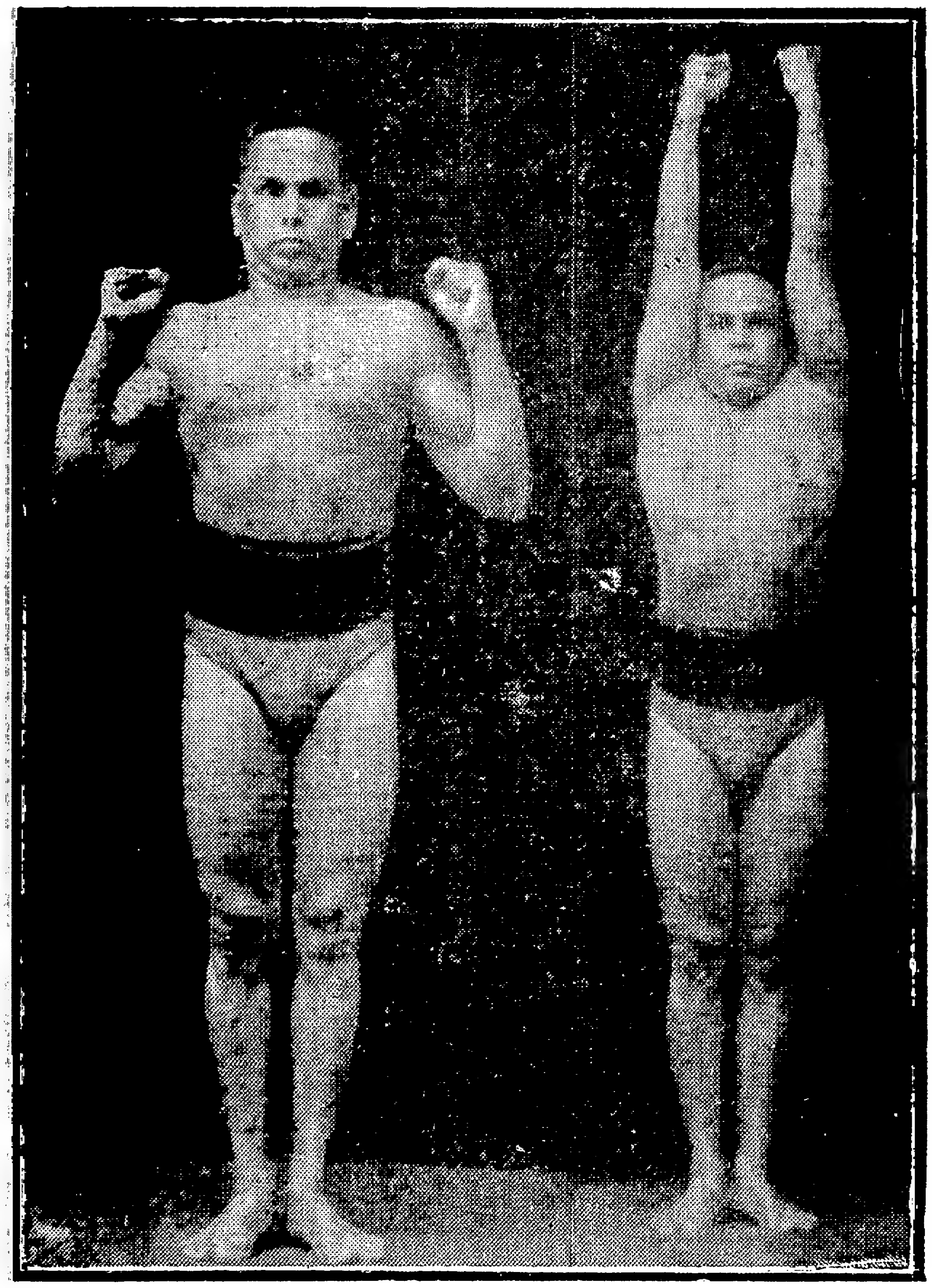
அப்பியாசம்—8



12

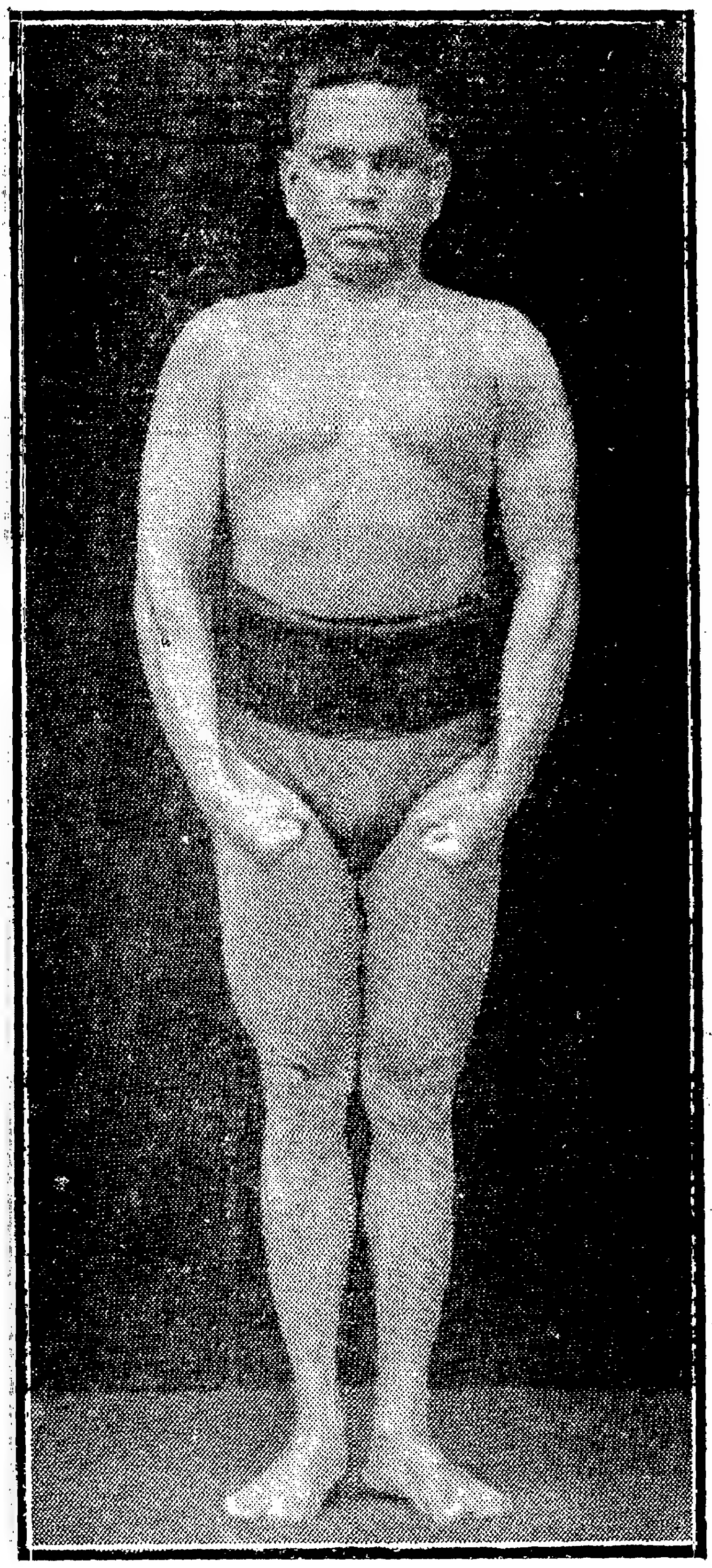
நேராக நின்று கையிரண்டையும் முஷ்டி பிடித்து மல்லாத்தித் தொங்க விடுதல்.

ஒரு கையை மெதுவாக மடக்கி முஷ்டியானது தோளுக்கு நேராக வரும்வரை கொண்டு வருக. பின் மடக்கியிருக்கும் கையை யாதொரு முயற்சியுமின்றி நெகிழ்த்திக் கீழே தொங்க விடுக. தோள் மட்டத்திற்குக் கையை மடக்கிக்கொண்டு போகும் போது சுவாசத்தை யிழுத்து சக்தியைச் செலுத்திப் பலத்துடன் மெதுவாகக் கொண்டுபோக. மடக்கி யிருக்கும் கையைக் கீழே தொங்க விடும்போது சுவாசத்தை நெகிழ்த்தி முயற்சியின்றித் தொங்கவிடுக. இரண்டு நேரத்திலும் கைகளை விறைப்பாக வைத்துக் கொண்டால் இரத்தவோட்டம் தடைப்படும். இது 12-வது படத்தில் காட்டப்படுகிறது.



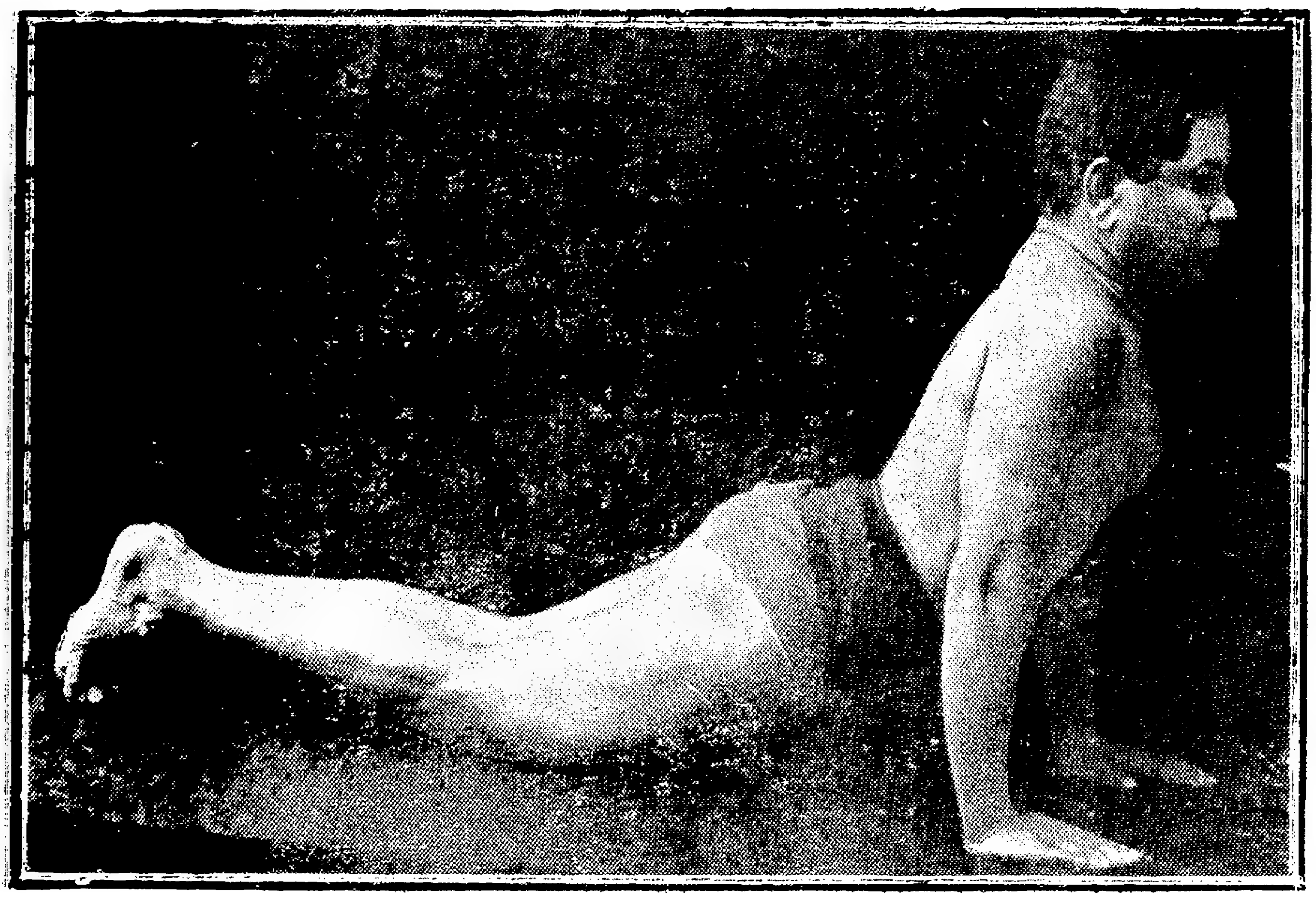
13 14

13-வது படத்தைப் பாருங்கள். அதேபோல கை யிரண்டையும் முஷ்டி பிடித்து மடக்கி, தோள் மட்டத்தில் வையுங்கள். இப்போது மூச்சை விட்டு விடுங்கள். பின் மூச்சை இழுத்து 14-வது படத்தின்படி சரீரம் அசையாமல் கூடிய மட்டும் கைகளை மேல் நோக்கி அழுத்திக் கொண்டுபோய் நிமிர்த்துங்கள். பிறகு முன்னோக்கிக் கைகளை யாதொரு முயற்சியு மின்றிக்கொண்டுவந்து மூச்சை நெகிழ்த்தி விடுங்கள். கைகளை மேலிருந்து கொண்டுவரும்போது பார்வை அதிலிருக்கட்டும். கைகளை உயரத் தூக்கிய பின்னர் இன்னும் கொஞ்சம் அதிக உயரம் நீட்டப் பிரயாசைப் படுங்கள்.

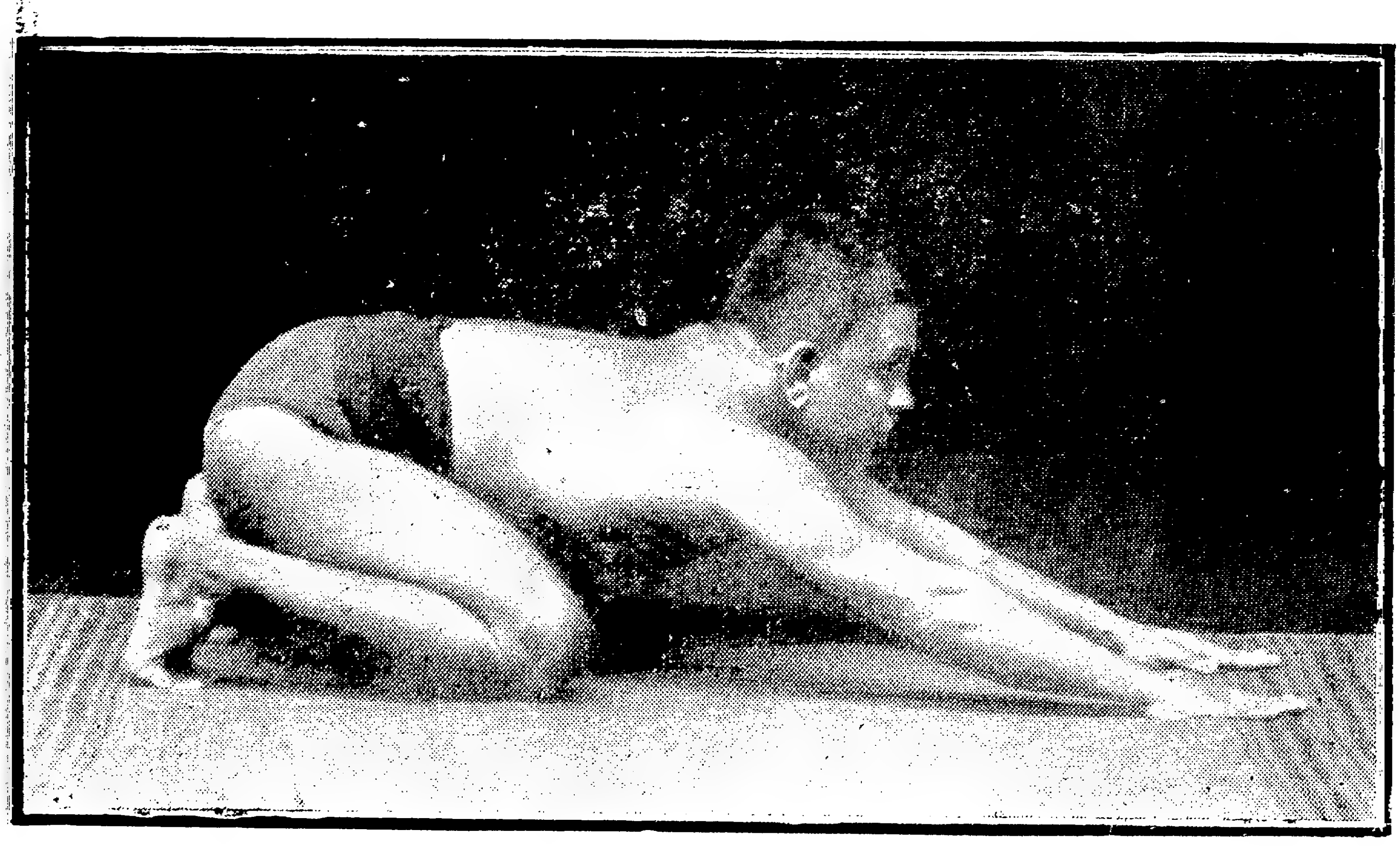


15

15-வது படத்தின்படி கைகளை வைத்து நேரே நிற்க. முஷ்டிபிடித்துள்ள கைகள் தொடையின் முன்பக்கத்தில் வைக்கப்பட்டிருப்பதைக் கவனியுங்கள். இந் நிலையிலிருந்து கைகளை விலாப்புறமாக மேல் நோக்கி விரித்து தலைக்கு மேல் கொண்டு போய் 14-வது படத்தின் நிலையை யடைக. இப்போது கைகளை வளைக்கக்கூடாது. 15-வது நிலையின் போது மூச்சைவிட்டு, 14-வது நிலையின் போது மூச்சை யிழுத்துப் பார்வையைக் கைகளை நோக்கி மேலே செலுத்தவும்.



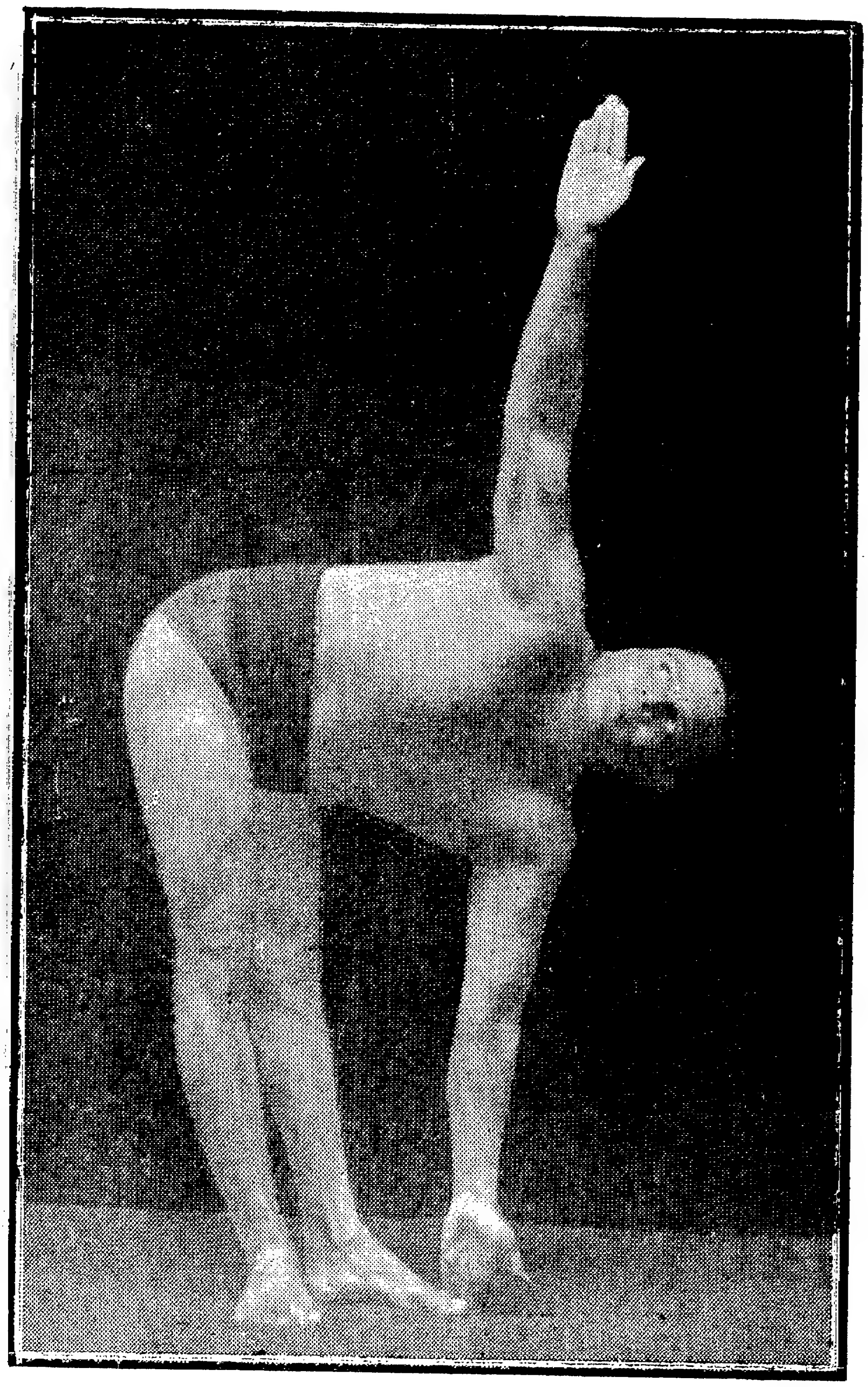
16



17

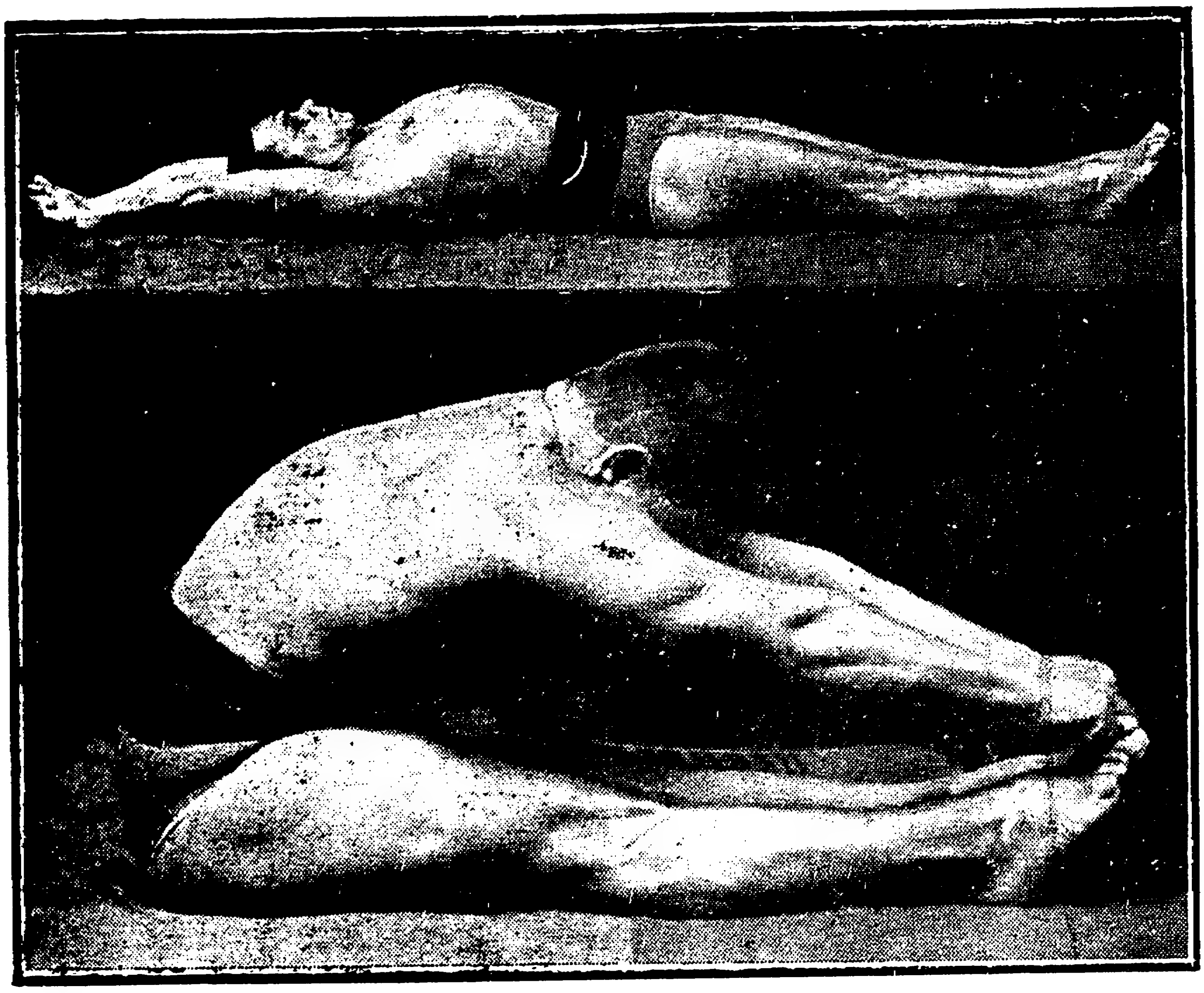
உள்ளங்கைகள், முழங்கால்கள், கால் விரல்கள் மட்டும் தரையில் படும்படி ஊன்றி, இடுப்பை வளைத்து 16-வது படத்தில் காண்பித்திருக்கும் மாதிரி தலை நிமிர்ந்திருத்தல். இப்போது மூச்சை விட்டு விடுதல். பிறகு மூச்சை இழுத்து. ஊன்றிய அவயவங்கள் இடம்விட்டுப் பெயராமல் உடம்பைச் சரேலென்று பின் தள்ளி, பிருஷ்டமானது குதிகால்களின் இடையே பொருந்தியிருக்க 17-வது படத்திலுள்ளபடி முதுகை வளைத்து மார்பைத் தரைமட்டத்தில் முன்னோக்கிக் கொண்டுபோய் 16-வது நிலையையடைந்து சுவாசத்தைத் தளர்த்தல்.

அப்பியாசம்—12



18

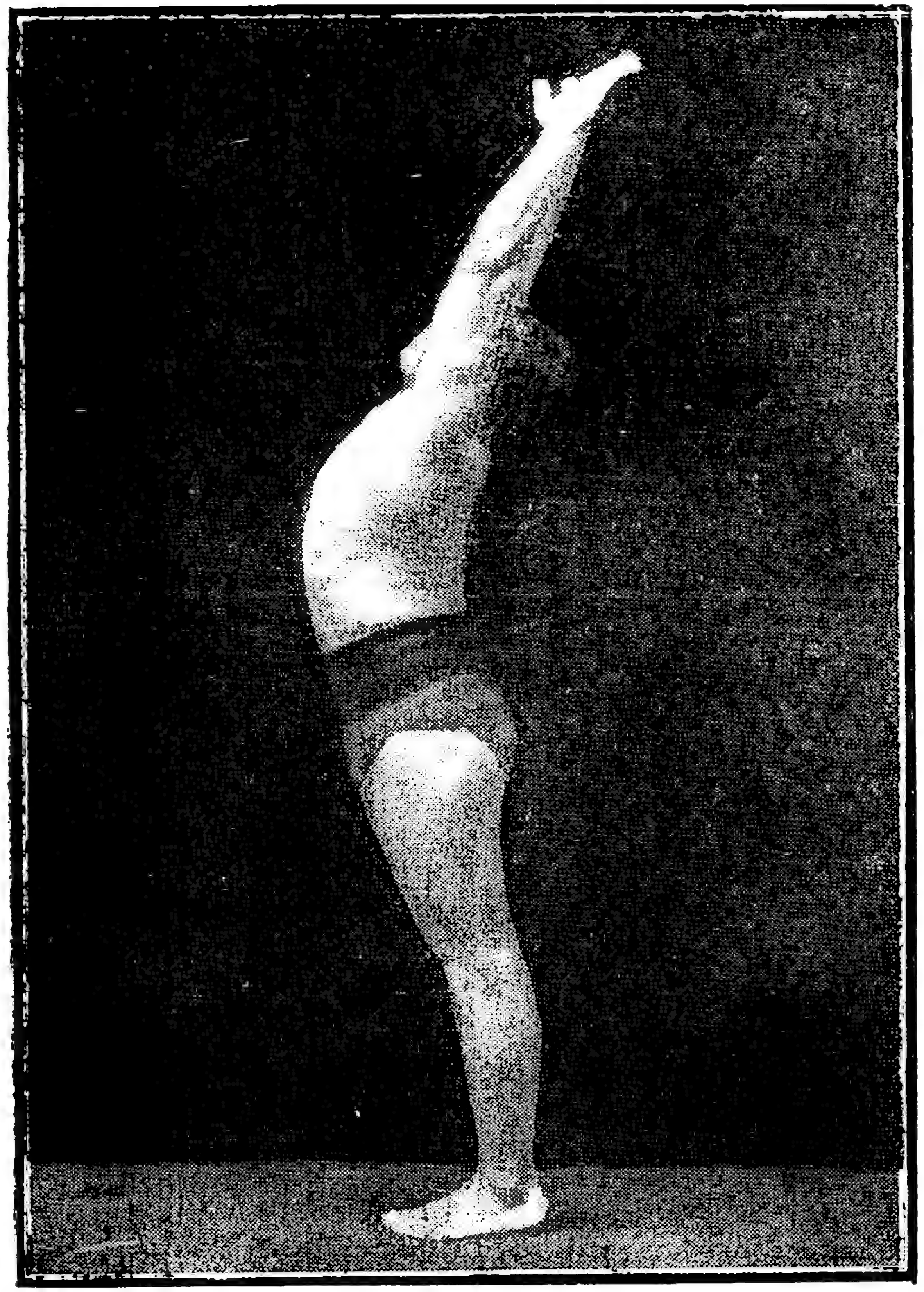
முறையாக நின்று கைகளிரண்டையும் தோள்மட்டத்தில் பக்கவசமாக நீட்டி, விரல்களைச் சேர்த்து விரித்துக்கொள்க. அப்படியே சம மட்டத்தில் முன்குனிக. அந்நிலையிலிருந்து உடலைத் திருப்பி இடது கை விரல்களால் இடது காலின் பெரு விரலைத் தொடுக. அப்போது மற்றொரு கையை மேல் நோக்கி உயர்த்துக. உயர்த்திய கையின் மேல் பார்வையைச் செலுத்துக. பின் அப்படியே உடலை மெதுவாகத் திருப்பி, இடது கையை மேலே நீட்டி, வலக்கை விரலால் வலக்காலின் பெருவிரலைத் தொடுக. இவ்வப்பியாசத்தின் போது கால்களையாவது கைகளையாவது வளைத்தல் கூடாது. சமமட்டத்தில் முன் குனிந்த நிலைக்கு வரும்போது மூச்சை நெகிழ்த்தி விரலைத்தொடும் நிலைக்கு வரும்போது மூச்சை இழுத்துக்கொள்க. இது 18-ம் படத்தில் காட்டப்படுகிறது.



மேல் படம் 19, கீழ்ப் படம் 20

ஒத்த தரையில் மல்லாந்து படுத்து. 19-வது படத்தில் காட்டியமாதிரி கால்களை விறைப்பாகவும், கைகளைத்தலைக்கு மேல் நீட்டியும் முஷ்டி பிடித்து மூச்சைவிடுக. அந்நிலையிலிருந்து 20 வது நிலைப்படி உடம்பை இடுப்புக்குமேல் கிளப்பி கைமுஷ்டிகள் கால் பெருவிரல்களில் படும்படி கொண்டுவந்து வைத்து, தலையைக் குனிக. 20-வது நிலைக்கு ஆயத்தமாகும்போது மூச்சை இழுத்துக்கொள்க, உடம்பை மேலே கிளப்பிக் கொண்டு வரும்போது கைகளிரண்டும் காதோரத்தில் படிந்திருக்கவேண்டும். அப்போது கைகளை வளைக்கவாவது, கால்களைத் தரையை விட்டுத் தூக்கவாவது கூடாது. பின் மூச்சை நெகிழ்த்தி 19-வது நிலைக்குப் போதல் வேண்டும்.

அப்பியாசம்—14.



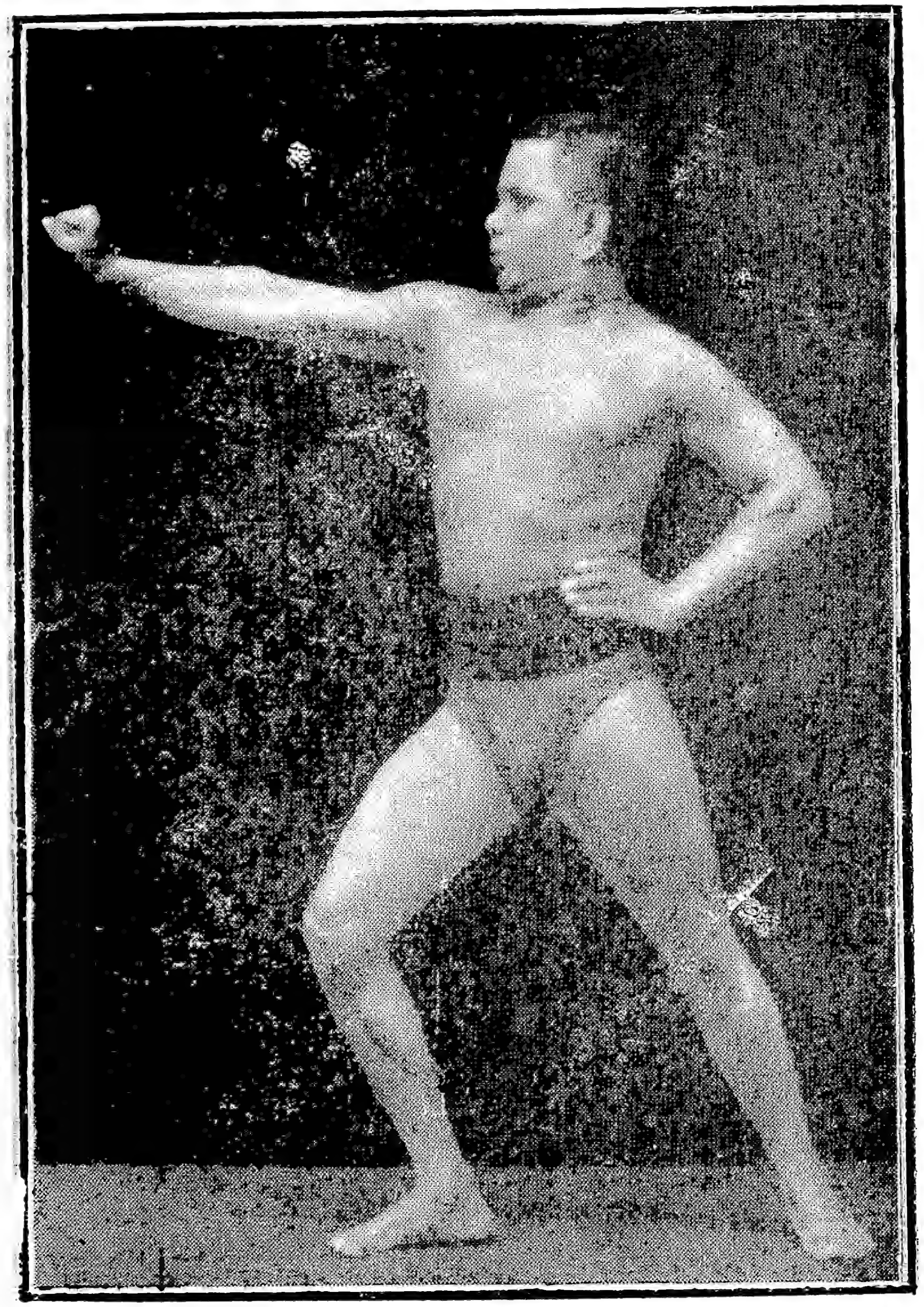
21



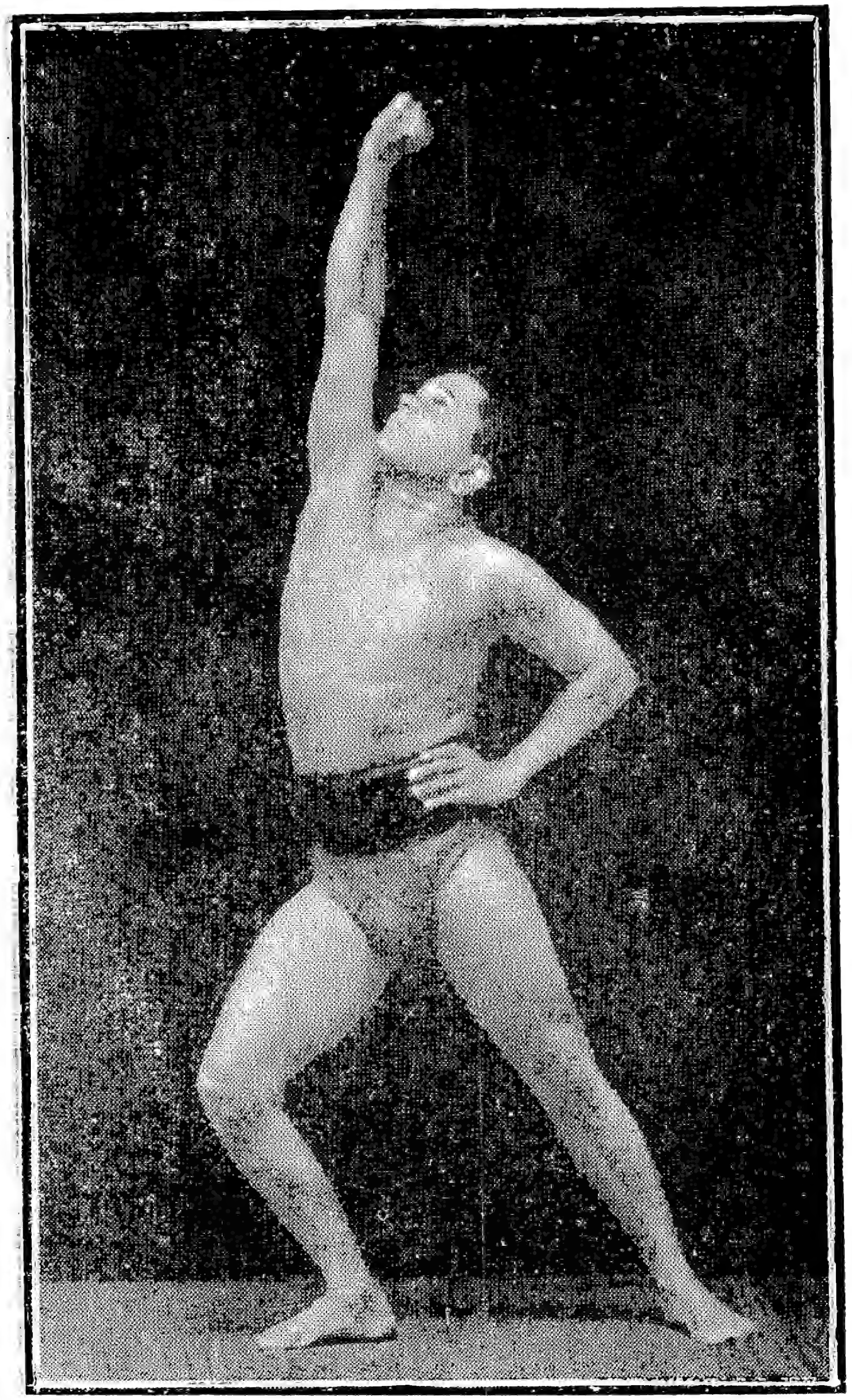
22

நேராக நின்று 21-வது படத்தின்படி கைகளிரண்டையும் தலைக்குமேல் நீட்டுங்கள். அதோடு விரல்களையும் சேர்த்து நீட்டிப் பின் சாயுங்கள். இப்போது மூச்சைவிட்டு விடுங்கள். இந்நிலையிலிருந்து சரேலென்று உடம்பைக் கீழிழுத்து கையிரண்டையும் மார்புக்கு நேராகத் தோள்மட்டத்தில் நீட்டுங்கள். மூச்சை இழுத்து உடம்பை நுனிப்பாதத்தில் தாங்கி உட்காருங்கள். இது 22-வது படத்தில் காட்டப் படுகிறது. பின் மெதுவாக எழுந்து 21-வது நிலைக்குப் போதல் வேண்டும். போனதும் பாதத்தைப் பூமியில் படியவைக்கவும். உட்காரும்போதும் எழுந்திருக்கும் போதும் கைகளை வளைத்தல் கூடாது.

அப்பியாசம்—15.



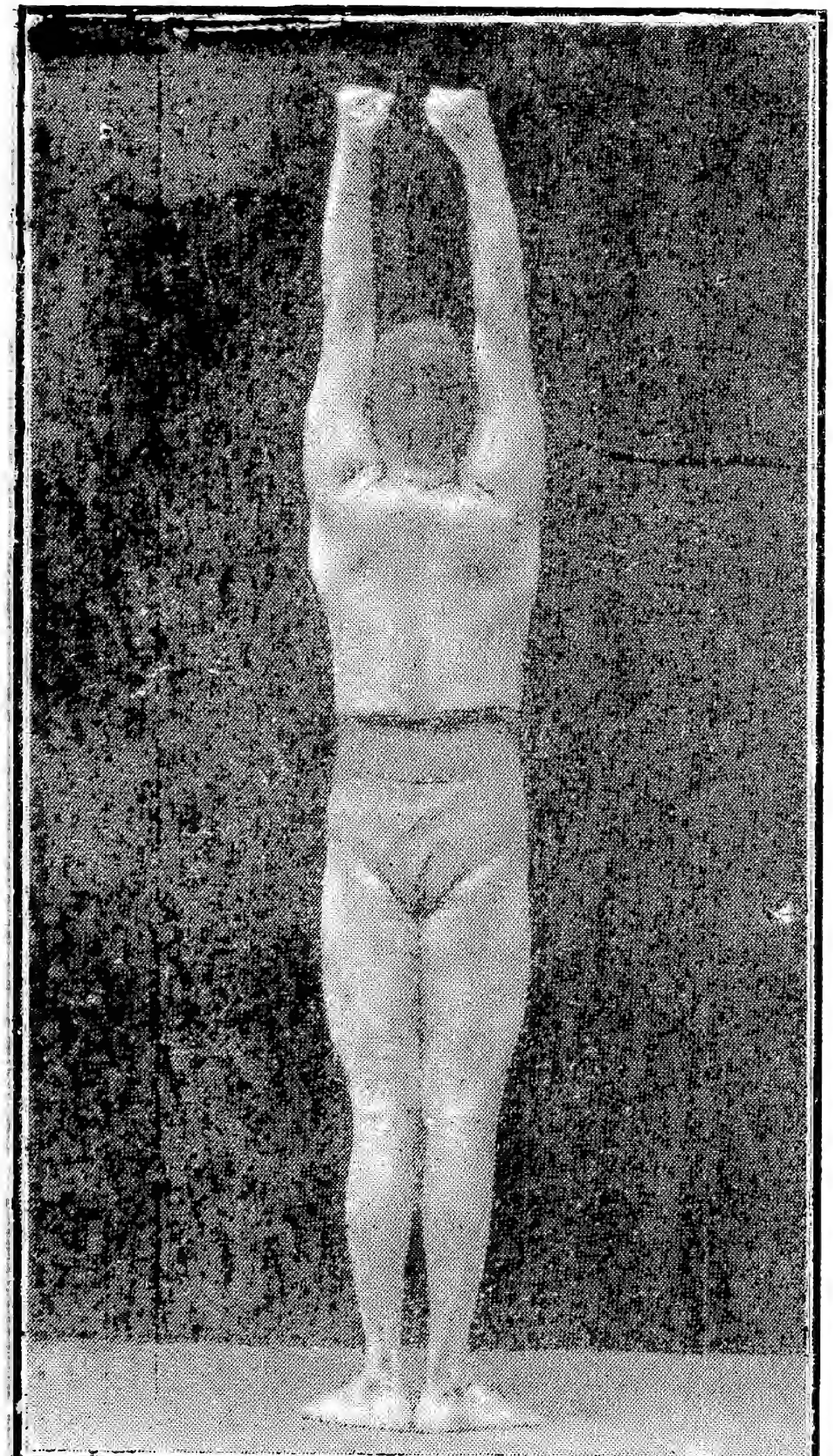
23



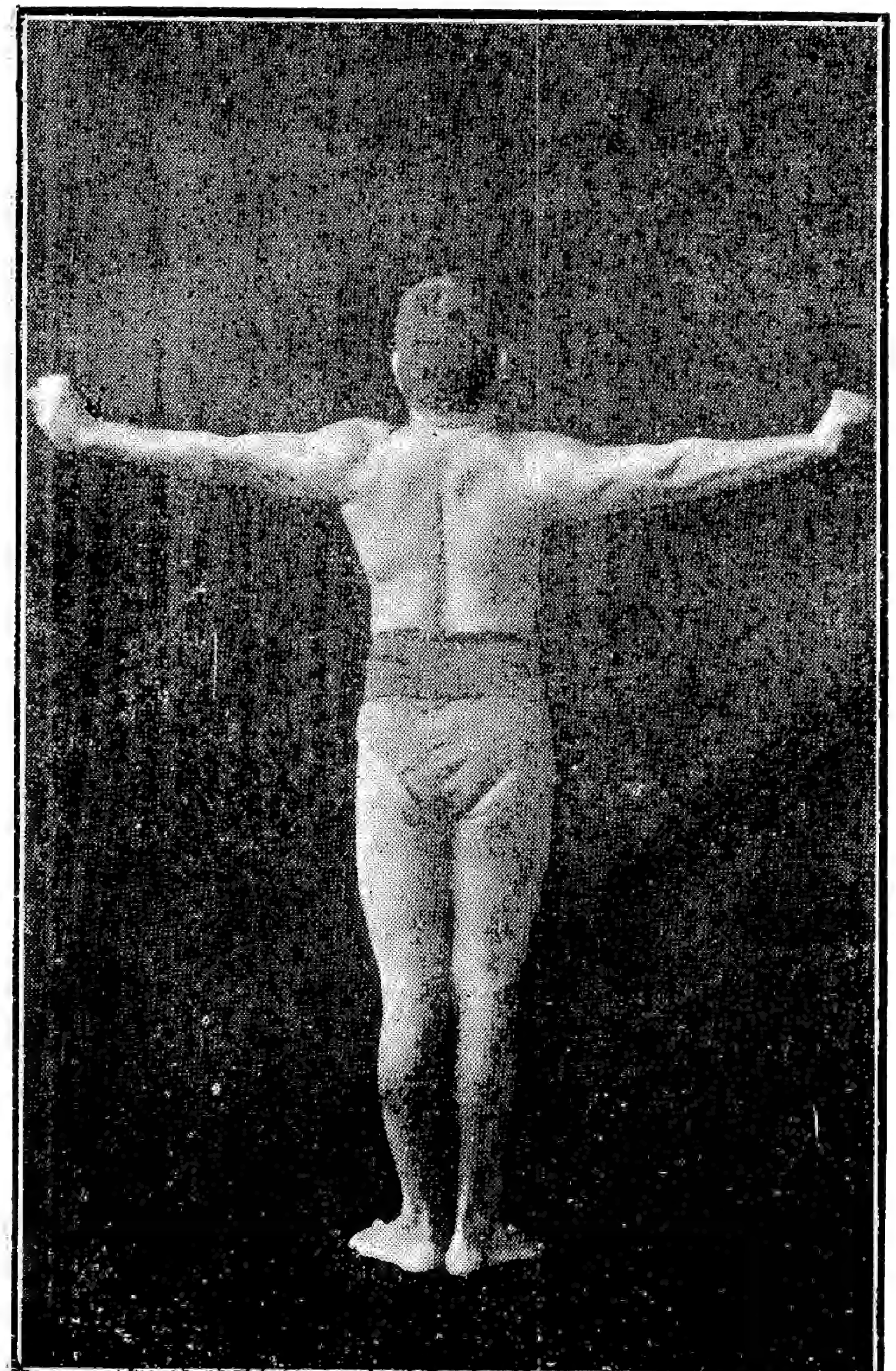
24

நேராக நின்று, மூச்சைவிட்டு 23-வது படத்தின்படி ஒரு காலை முன்னெடுத்து வைத்து ஒரு கையை முஷ்டி பிடித்துத் தோள் மட்டத்தில் நேராக நீட்டி மற்றொரு கையை இடுப்பில் வைத்துக்கொள்ளவும். பின் 24-வது நிலையின்படி மூச்சையிழுத்து நீட்டிய கையை வளைக்காது தலைக்கு மேல் எவ்வளவு உயர்த்தமுடியுமோ அவ்வளவுக்கு மேல் நோக்கி உயர்த்திச் சிறிது பின் சாய்தல் வேண்டும். இப்போது பின்னால் ஊன்றியிருக்கும் காலை வளைத்தல் கூடாது. பின் சுவாசத்தை நெகிழ்த்தி யாதொரு முயற்சியுமின்றி 23-வது நிலையை யடைக.

அப்பியாசம்—16.



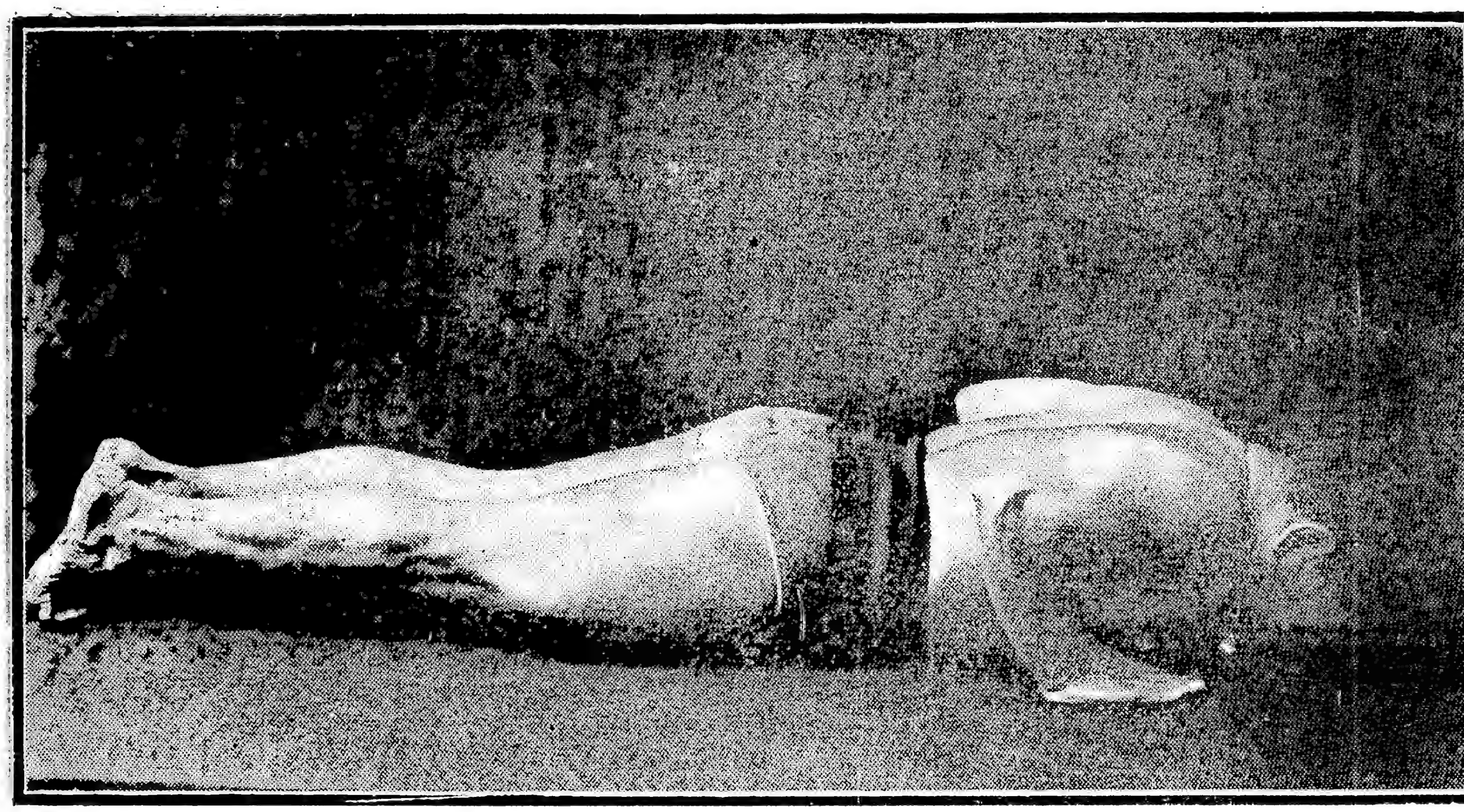
25



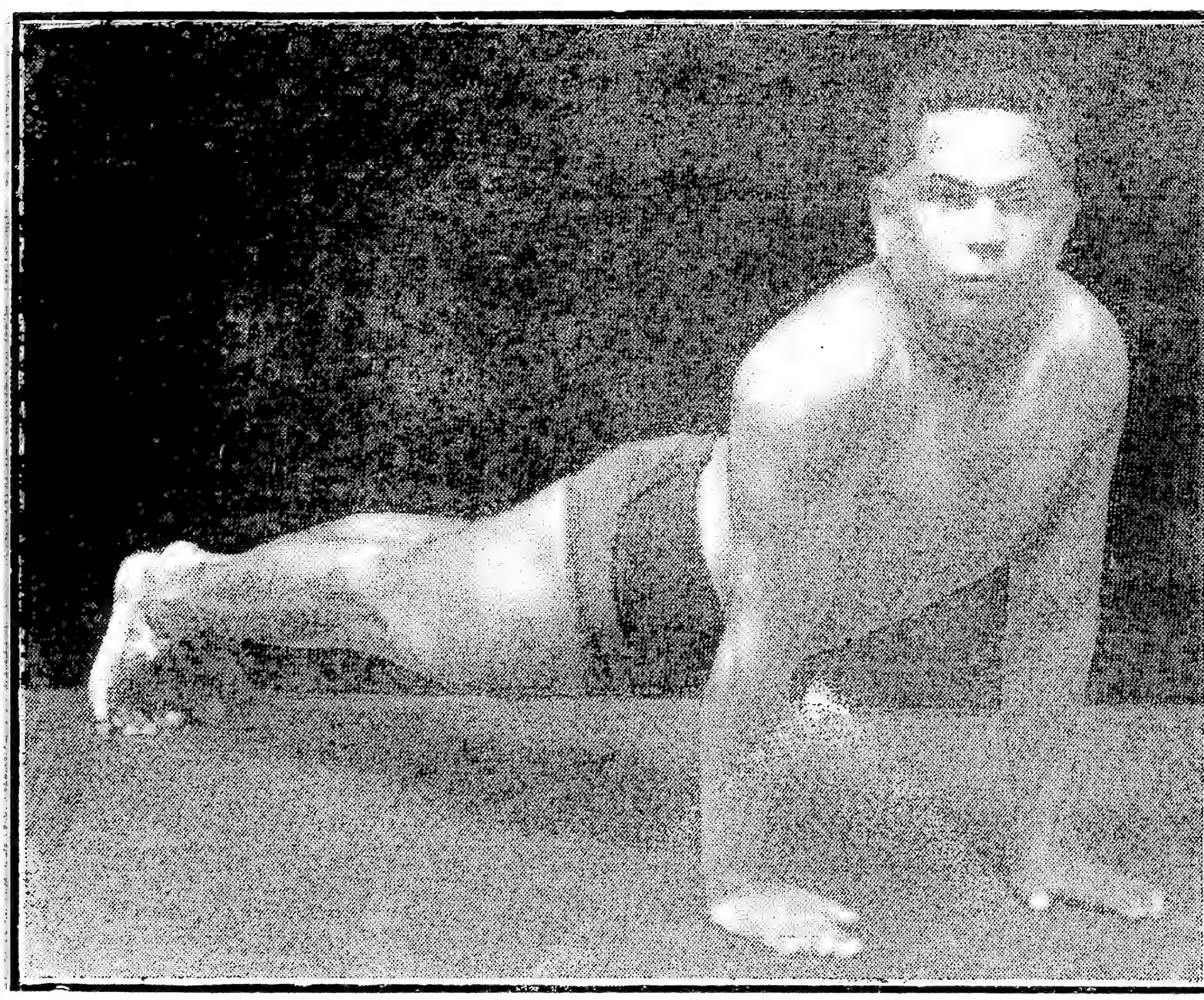
26

25-வது படத்தைப் போல ஒழுங்காக நின்று மூச்சை விட்டு, இரண்டு கைகளேயும் தலைக்கு மேல் நேராக உயர்த்தி, முஷ்டிபிடித்து, கைகள் காதோரத்தில் படும்படி வைத்து, அடிவயிற்றை உள்ளிழுத்து, உள்ளங் கைகள் உட்புறம் நோக்கியிருக்கும்படி செய்யவும். அந்நிலையிலிருந்து மூச்சையிழுத்து 26-வது நிலையின்படி கைகளைப் பக்கவசத்தில் மெதுவாக விரித்து முதுகின் புறம் தள்ளி நெருக்குக. இப்போது முயற்சியோடு மார்பை முன்னுக்குத் தள்ளுக. பின் நெகிழ்த்தி 25-வது நிலையையடைக. கைகள் விரித்திருக்கும் போது உள்ளங்கைகள் வெளிபுறத்தை நோக்கட்டும்.

அப்பியாசம்—17.

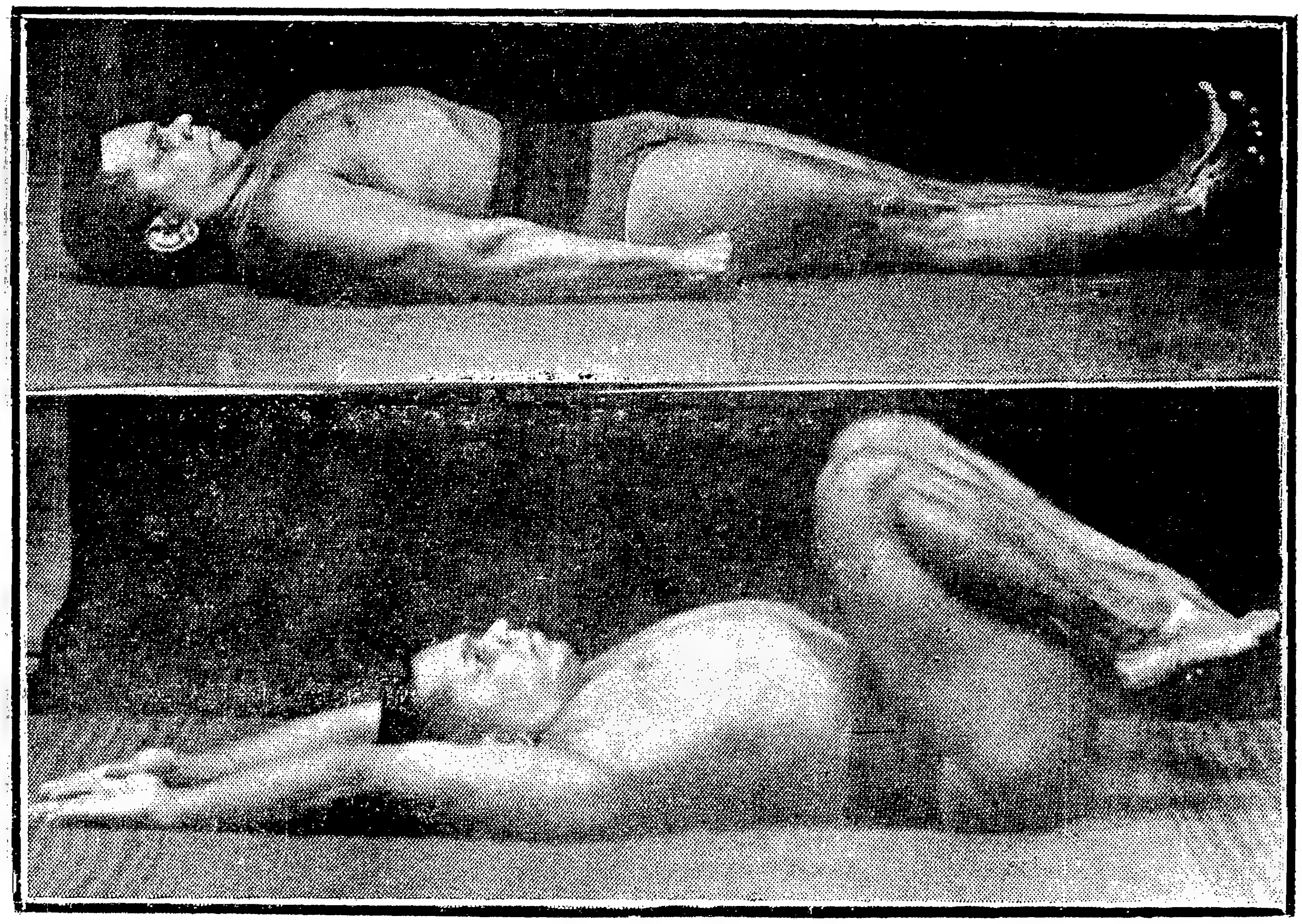


27



28

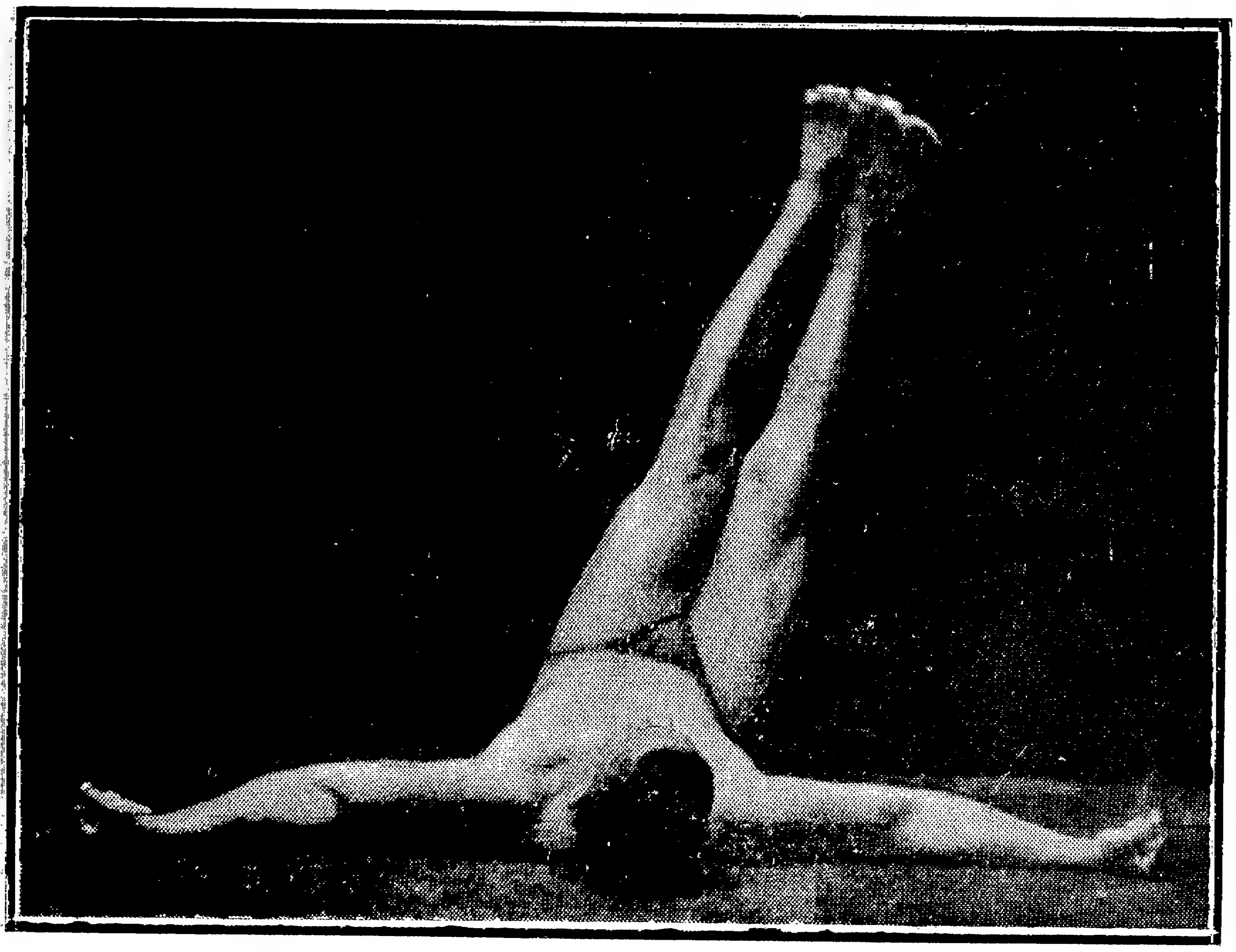
உள்ளங்கைகளைத் தரையில் ஊன்றி, நெஞ்சின் பக்கத்தில் வைத்து, 27-வது படத்தில் காட்டியவாறு குப்புறப் படுத்து சுவாசத்தை விடவும். பிறகு 28-வது படத்தில் காண்பித்திருக்கும் விதம் சுவாசத்தை யிழுத்து, கைகள் நேரே நிமிரும்வரை உடம்பை மேல் நோக்கித் தள்ளவும். இப்போது தேகமுழுமையும் விறைப்பாகவைத்து, தலைநிமிர்ந்திருக்கவும். 28-வது நிலையை யடையும்போது உள்ளங்கைகளும் கால்விரல்களும் தவிர மற்ற பாகங்கள் தரையிற்படுதல் கூடாது.



மேல் படம் 29, கீழ்ப் படம் 30

சம தரையில் ஒழுங்காகக் கால்களைச் சேர்த்து நீட்டி மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு கையிரண்டையும் முஷ்டி பிடித்து உடலோரமாய் வைத்துக்கொள்ளவும். இப்போது மூச்சை வெளியே விட்டு விடவும். இது 29-வது படத்தில் காட்டப்படுகிறது. பின் 30-வது நிலைப்படி மூச்சையிழுத்து, கைவிரல்களை விரித்துச் சேர்த்து, தலைக்குமேல் நீட்டி, கால்களை இழுத்து மடக்கி, தொடையானது அடிவயிற்றில் படும்படி அழுத்தி நுனிப்பாதத்தைப் பூமியை நோக்கித் தாழ்த்தவும். பிறகு 29-வது நிலைக்கு வந்து மூச்சை விடவும். 30-வது நிலையின்படி கைகளைத் தலைக்குமேல் கொண்டு போகும்போது வளைத்தல் கூடாது.

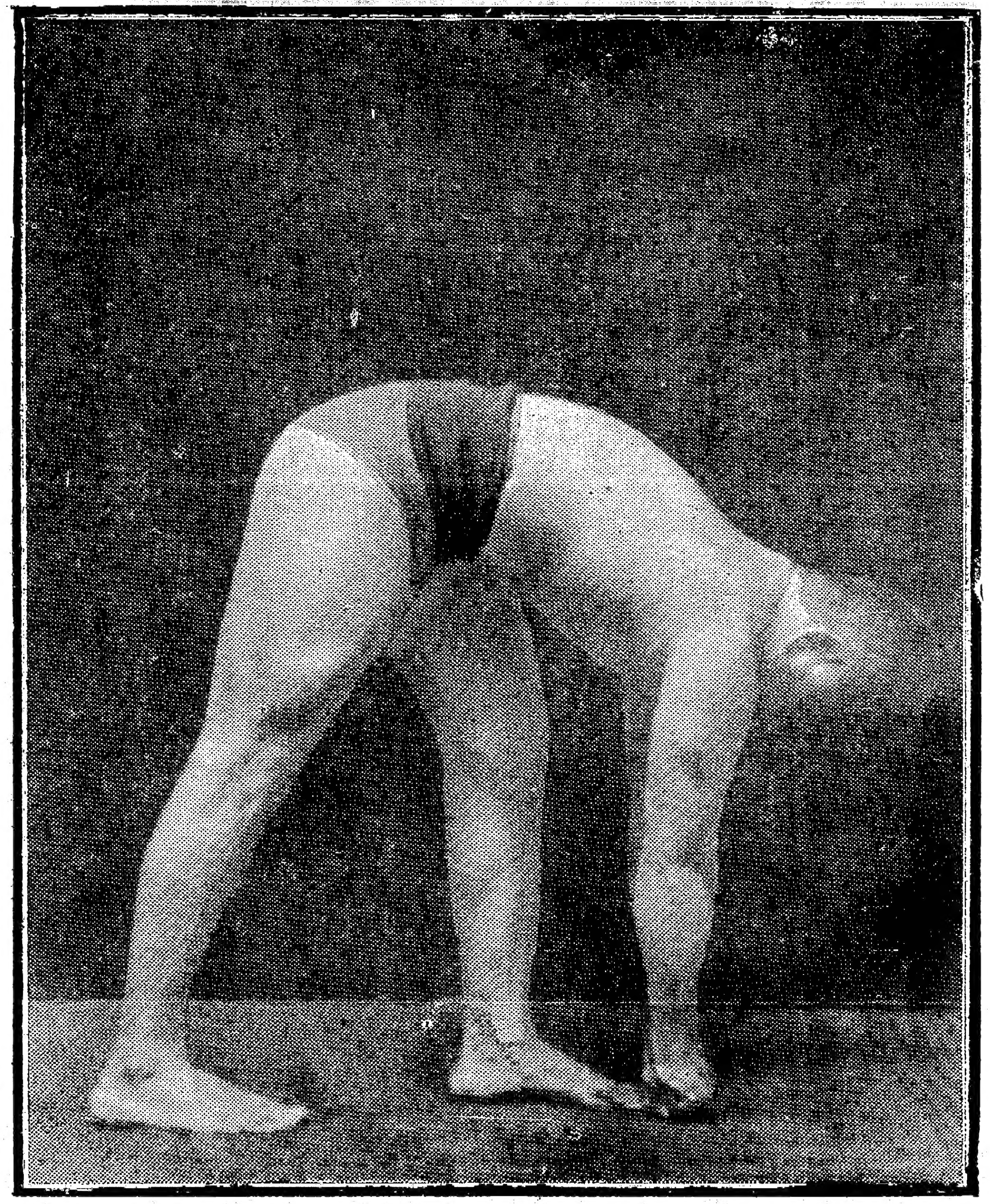
அப்பியாசம்—19.



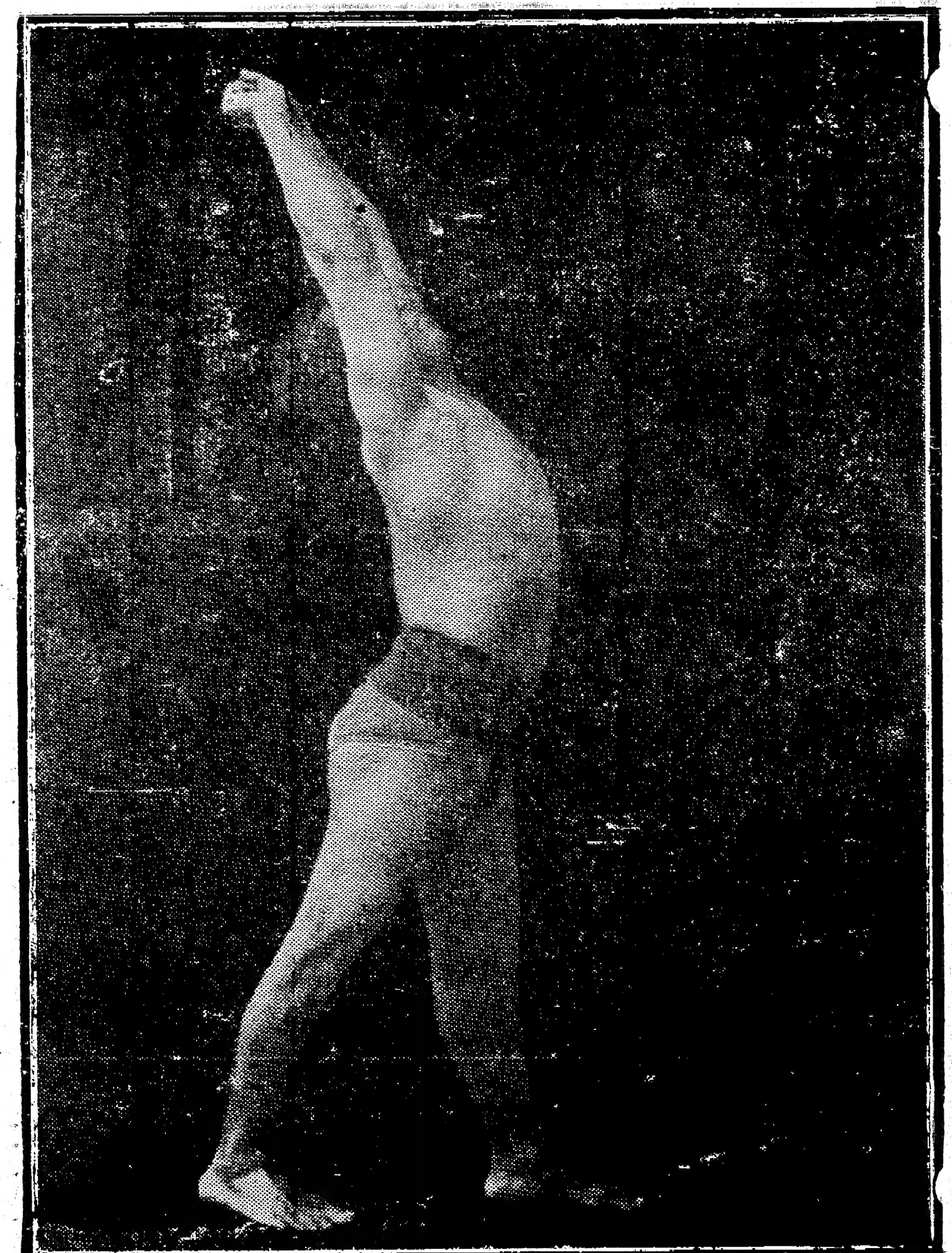
31

ஒழுங்காகக் கால்களைத் தரையில் படியவைத்து மல்லாந்து படுத்து, கைகளைத் தலைக்கு மேல் நீட்டவும். அந்நிலையிலிருந்து 31-வது படத்தில் காட்டியுள்ளபடி கையிரண்டையும் தோள் மட்டத்தில் பக்கவசமாக விரித்தழுத்தி, காலிரண்டும் ஒன்றை விட்டொன்று விலகாது சோடி சேர்த்தபடியே மேலெழுப்பி இடுப்பின் அளவாக நேரே கொண்டு வந்து அப்படியே இரண்டு கால்களையும் விலாப்புறமாகச் சாய்த்து இடுப்பின் அளவாகத் தரையில் படியவைத்தல். பிறகு மெதுவாகக் கிளப்பி மற்றொரு விலாப்புறம் வைத்தல். இப்படியே மாறி மாறிச்செய்க. இப்பொழுது இடுப்பும் கால்களுமே திரும்பவேண்டும். கைகள் தூக்கக்கூடாது. மார்பும் தலையும் திரும்பக்கூடாது. பார்வை மேல் நோக்கியபடி யிருக்கவேண்டும். வயிற்றுக்கு நேராகக் கால் வந்ததும் மூச்சை விடவும். பக்கத்தில் சாய்த்து நிமிர்த்தும்வரை மூச்சை இழுத்துக் கொள்ளவும்.

அப்பியாசம்—20



32



33

P. 38

சரியாக நின்று கைகளை முஷ்டி பிடித்து, ஒரு காலை முன்னெடுத்து வைத்துக் குனிந்து இரண்டு கைகளும் அக்காலின் நுனிப்பாகத்தைத் தொடும்படி செய்யுங்கள். இப்போது பின்னால் ஊன்றியிருக்கும் காலை வளையாதிருக்கும்படி செய்க. இது 32-வது படத்தில் காட்டப்படுகிறது. அந்நிலையிலிருந்து கைகளை வளைக்காது முன்னீட்டி நிமிர்ந்து 33-வது நிலையின்படி தலைக்கு மேல் கொண்டு போய், காதோரத்தில் படியவைத்துத் தலையோடு பின்சாய்தல். இப்படியே மற்றொரு காலையும் மாற்றிச்செய்தல் வேண்டும். 32-வது நிலையின்போது மூச்சை விட்டுவிடவும். இப்போது மூச்சை அடக்குதல் கூடாது. 33-வது நிலைக்குப் போகும்போது மூச்சை இழுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

Solden & Co., Madras, Q. H. MS. 151, 2200/28-3-46.

சபை வெளியீடுகள்

(1) உடற்பயிற்சியின் உண்மை
(2) பயிற்சியும் வலிமையும்
(3) சிறுவர்கள் அல்லது மாணுக்கர் தேகப்பயிற்சி
(4) உயிரும் உடம்பும்
(5) கிழவர் குமரராஞர்
(6) சுகவழி—108
(7) உடற்பயிற்சியின் உயர்வு
(8) உடற்பயிற்சியும் சுகாதாரமும்
(9) உடலோம்பல்
(10) உடற்பயிற்சி முதற்பாடம்
(11) பெண்கள் தேகப்பயிற்சி
(12) புத்தகங்களின் பயன்
(13) மெய்யுறுதி
(14) வலிமைக்கு வழி
(15) உடற்பயிற்சி முதற்பாடப்படம்—
பாடக்குறிப்புடன்
(16) ஆண்மை அழிவும் அதன் மீட்சியும் 1—8—0.

பதினைந்தாம் எண்வரையுள்ள புத்தகங்கள் யாவும் செலவாயின.

GOLDEN & CO
MADRAS.